

Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 1200 calorías



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1240 kcal ● 120g protein (39%) ● 57g fat (41%) ● 43g carbs (14%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

210 kcal, 19g proteína, 1g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Almuerzo

480 kcal, 32g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 sándwich(es)- 370 kcal

Cena

385 kcal, 33g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Col rizada (collard) con ajo
119 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1240 kcal ● 120g protein (39%) ● 57g fat (41%) ● 43g carbs (14%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

210 kcal, 19g proteína, 1g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Almuerzo

480 kcal, 32g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 sándwich(es)- 370 kcal

Cena

385 kcal, 33g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Col rizada (collard) con ajo
119 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1215 kcal ● 91g protein (30%) ● 69g fat (51%) ● 43g carbs (14%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

175 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal

Cena

410 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal

Almuerzo

470 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1215 kcal ● 91g protein (30%) ● 69g fat (51%) ● 43g carbs (14%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

175 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal

Cena

410 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal

Almuerzo

470 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1157 kcal ● 106g protein (37%) ● 60g fat (47%) ● 38g carbs (13%) ● 10g fiber (3%)

Desayuno

175 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal

Cena

435 kcal, 24g proteína, 12g carbohidratos netos, 31g grasa



Tofu cajún

314 kcal



Col rizada salteada

121 kcal

Almuerzo

385 kcal, 31g proteína, 17g carbohidratos netos, 18g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Ensalada de atún con aguacate

327 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1199 kcal ● 116g protein (39%) ● 66g fat (50%) ● 26g carbs (9%) ● 8g fiber (3%)

Desayuno

310 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 20g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

395 kcal, 34g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal

Almuerzo

335 kcal, 26g proteína, 5g carbohidratos netos, 23g grasa



Salmón sencillo

3 onza(s)- 192 kcal



Ensalada caprese

142 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1199 kcal ● 116g protein (39%) ● 66g fat (50%) ● 26g carbs (9%) ● 8g fiber (3%)

Desayuno

310 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 20g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

395 kcal, 34g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal

Almuerzo

335 kcal, 26g proteína, 5g carbohidratos netos, 23g grasa



Salmón sencillo

3 onza(s)- 192 kcal



Ensalada caprese

142 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- huevos
13 grande (650g)
- queso mozzarella fresco
4 oz (113g)
- queso de cabra
3 oz (85g)
- mantequilla
1 cda (14g)
- queso en lonchas
2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
6 cucharada (85g)
- queso en hebras
4 barra (112g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
3/4 taza, entera (107g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
- sal
2 1/4 g (2g)
- albahaca fresca
11 g (11g)
- condimento cajún
1 cdita (2g)

Frutas y jugos

- jugo de lima
2 3/4 cdita (mL)
- aguacates
1 1/2 aguacate(s) (276g)
- jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Productos horneados

- pan
6 rebanada (192g)

Productos de pescado y mariscos

Verduras y productos vegetales

- cebolla
2/3 pequeña (48g)
- col rizada (collard greens)
3/4 lbs (340g)
- ajo
2 1/4 diente(s) (7g)
- tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (270g)
- calabacín
3 grande (969g)
- hojas de kale
2 taza, picada (80g)
- pimiento
1 grande (164g)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/2 oz (mL)
- vinagreta balsámica
1 1/4 oz (mL)

Otro

- salchicha vegana
2 sausage (200g)
- mezcla de hojas verdes
5/6 paquete (155 g) (126g)

Bebidas

- polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- agua
10 1/2 taza(s) (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta
3/4 taza (195g)

Legumbres y derivados

- tofu firme
10 oz (284g)

atún enlatado
2 3/4 lata (473g)

salmón
6 oz (170g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

huevos

6 grande (300g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelas con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber

Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal ● 10g protein ● 6g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 cucharada (28g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)
aceite
3/4 cdita (mL)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
6 cucharada (85g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
2 rebanada (64g)
atún enlatado, escurrido
1/2 lata (86g)
cebolla, finamente picado
1/8 pequeña (9g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
4 rebanada (128g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)
cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1/2 cda (7g)
queso en lonchas
1 rebanada (28 g c/u) (28g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
1 cda (14g)
queso en lonchas
2 rebanada (28 g c/u) (56g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócalas (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/2 taza(s)

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



Ensalada de atún con aguacate

327 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



aguacates
3/8 aguacate(s) (75g)
jugo de lima
3/4 cdita (mL)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
atún enlatado
3/4 lata (129g)
tomates
3 cucharada, picada (34g)
cebolla, finamente picado
1/6 pequeña (13g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Salmón sencillo

3 onza(s) - 192 kcal ● 17g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salmón
3 oz (85g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

salmón
6 oz (170g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno: **FRITURA EN SARTÉN**: Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido. **HORNEADO**: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenude fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.

Ensalada caprese

142 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
1 oz (28g)
mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (52g)
albahaca fresca
2 2/3 cucharada de hojas enteras
(4g)
vinagreta balsámica
2/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/3 taza de tomates cherry (50g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella fresco
2 oz (57g)
mezcla de hojas verdes
2/3 paquete (155 g) (103g)
albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
vinagreta balsámica
1 1/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2/3 taza de tomates cherry (99g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Col rizada (collard) con ajo

119 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
6 oz (170g)
aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
3/4 lbs (340g)
aceite
3/4 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo, picado
2 1/4 diente(s) (7g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1/2 cda, picado (1g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1 oz (28g)
tomates, en rodajas
3/8 entero grande (\approx 7.6 cm diá.)
(68g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 oz (57g)
tomates, en rodajas
3/4 entero grande (\approx 7.6 cm diá.)
(137g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín - 288 kcal ● 16g protein ● 15g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
6 cucharada (98g)
queso de cabra
1 1/2 oz (43g)
calabacín
1 1/2 grande (485g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
3/4 taza (195g)
queso de cabra
3 oz (85g)
calabacín
3 grande (969g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 5

Tofu cajún

314 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



condimento cajún

1 cdita (2g)

aceite

2 cdita (mL)

tofu firme, secar con papel absorbente
y cortar en cubos

10 oz (284g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazonador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Col rizada salteada

121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



hojas de kale

2 taza, picada (80g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Cena 4 ↗

Comer los días 6 y 7

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras

2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras

4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s) - 228 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
pimiento
1/2 grande (82g)
cebolla
1/8 pequeña (9g)
atún enlatado, escurrido
1/2 lata (86g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
pimiento
1 grande (164g)
cebolla
1/4 pequeña (18g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
agua
10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.