

Meal Plan - Dieta pescetariana 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

1245 kcal ● 112g protein (36%) ● 52g fat (38%) ● 62g carbs (20%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

215 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

475 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada mixta simple

34 kcal



Hamburguesa de salmón

1 hamburguesa(s)- 442 kcal

Almuerzo

390 kcal, 42g proteína, 18g carbohidratos netos, 10g grasa



Verduras mixtas

1 taza(s)- 97 kcal



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 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

1231 kcal ● 91g protein (30%) ● 59g fat (43%) ● 72g carbs (24%) ● 12g fiber (4%)

Desayuno

215 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

475 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada mixta simple

34 kcal



Hamburguesa de salmón

1 hamburguesa(s)- 442 kcal

Almuerzo

375 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 16g grasa



Seitán con ajo y pimienta

171 kcal



Puré de batata con mantequilla

125 kcal



Col rizada (collard) con ajo

80 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

1190 kcal ● 94g protein (32%) ● 48g fat (37%) ● 74g carbs (25%) ● 21g fiber (7%)

Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

375 kcal, 21g proteína, 29g carbohidratos netos, 16g grasa



Seitán con ajo y pimienta

171 kcal



Puré de batata con mantequilla

125 kcal



Col rizada (collard) con ajo

80 kcal

Cena

405 kcal, 26g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Ensalada caprese

71 kcal



Ensalada de atún con aguacate

218 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

1172 kcal ● 103g protein (35%) ● 51g fat (39%) ● 59g carbs (20%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

355 kcal, 29g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal



Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Cena

405 kcal, 26g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Ensalada caprese

71 kcal



Ensalada de atún con aguacate

218 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

1172 kcal ● 91g protein (31%) ● 52g fat (40%) ● 70g carbs (24%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Cena

340 kcal, 16g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Gajos de batata
130 kcal



Tofu cajún
209 kcal

Almuerzo

420 kcal, 27g proteína, 33g carbohidratos netos, 18g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
2 mitad(es) de calabacín- 192 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 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

1207 kcal ● 106g protein (35%) ● 53g fat (39%) ● 59g carbs (19%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

220 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Almuerzo

455 kcal, 41g proteína, 8g carbohidratos netos, 24g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Cena

370 kcal, 20g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



Nuggets tipo Chik'n
6 2/3 nuggets- 368 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

1207 kcal ● 106g protein (35%) ● 53g fat (39%) ● 59g carbs (19%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

220 kcal, 8g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Huevos con tomate y aguacate

163 kcal

Cena

370 kcal, 20g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets- 368 kcal

Almuerzo

455 kcal, 41g proteína, 8g carbohidratos netos, 24g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 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



Frutas y jugos

- jugo de fruta**
32 fl oz (mL)
- aguacates**
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- jugo de lima**
3 cdita (mL)

Grasas y aceites

- aceite**
1 1/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**
1 1/2 cda (mL)
- mayonesa**
3 cda (mL)
- aceite de oliva**
1 cucharada (mL)
- vinagreta balsámica**
2/3 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos**
9 grande (450g)
- mantequilla**
2 cdita (9g)
- queso mozzarella fresco**
1 oz (28g)
- queso de cabra**
1 oz (28g)
- leche entera**
1/2 taza(s) (mL)
- yogur griego saborizado bajo en grasa**
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Verduras y productos vegetales

- mezcla de verduras congeladas**
1 taza (135g)
- cebolla**
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)
- pimiento verde**
1 cucharada, picada (9g)
- ajo**
2 3/4 diente(s) (8g)
- batatas / boniatos**
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)
- col rizada (collard greens)**
1/2 lbs (227g)

Legumbres y derivados

- migajas de hamburguesa vegetariana**
2 taza (200g)
- tofu firme**
6 2/3 oz (189g)

Otro

- mezcla de hojas verdes**
1 paquete (155 g) (142g)
- hamburguesa de salmón**
2 hamburguesa (226g)
- salchicha vegana**
1 sausage (100g)
- Nuggets veganos chik'n**
13 1/3 nuggets (287g)

Especias y hierbas

- eneldo seco**
1/2 cdita (1g)
- pimienta negra**
1 g (1g)
- sal**
4 1/2 g (5g)
- albahaca fresca**
5 g (5g)
- condimento cajún**
2/3 cdita (1g)

Productos horneados

- bollos de hamburguesa**
2 bollo(s) (102g)
- pan**
3 rebanada (96g)

Bebidas

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

Cereales y pastas

- seitán**
4 oz (113g)

Productos de pescado y mariscos

- tomates**
2 1/3 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (285g)
- calabacín**
1 grande (323g)
- pimiento**
2 grande (328g)
- ketchup**
3 1/3 cda (57g)

- atún enlatado**
3 lata (516g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta**
4 cucharada (65g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Jugo de frutas

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



Para una sola comida:

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
8 fl oz (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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)
aceite
3/4 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
aguacates, maduro, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Jugo de frutas

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



Para una sola comida:

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal
1 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
tomates
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)
aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
albahaca fresca, troceado
1 hojas (1g)

Para las 2 comidas:

sal
2 pizca (1g)
huevos
2 grande (100g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
aguacates, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
albahaca fresca, troceado
2 hojas (1g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana
2 taza (200g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Seitán con ajo y pimienta

171 kcal ● 15g protein ● 8g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1/2 cucharada (mL)
cebolla
1 cucharada, picada (10g)
pimiento verde
1/2 cucharada, picada (5g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/4 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
seitán, estilo pollo
2 oz (57g)
ajo, picado finamente
5/8 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 cucharada (mL)
cebolla
2 cucharada, picada (20g)
pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/2 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
seitán, estilo pollo
4 oz (113g)
ajo, picado finamente
1 1/4 diente(s) (4g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Puré de batata con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
mantequilla
1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
mantequilla
2 cdita (9g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
4 oz (113g)
aceite
1/4 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
1/2 lbs (227g)
aceite
1/2 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Salchicha vegana

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



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana
1 sausage (100g)

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

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

aceite
1 1/2 cdita (mL)
tomates
1 1/2 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(137g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

2 mitad(es) de calabacín - 192 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 mitad(es) de calabacín

salsa para pasta
4 cucharada (65g)
queso de cabra
1 oz (28g)
calabacín
1 grande (323g)

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.

Leche

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

Rinde 1/2 taza(s)



leche entera
1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
pimiento
2 grande (328g)
cebolla
1/2 pequeña (35g)
atún enlatado, escurrido
2 lata (344g)

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta simple

34 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.
Sirve.

Hamburguesa de salmón

1 hamburguesa(s) - 442 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hamburguesa de salmón
1 hamburguesa (113g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
mayonesa
1 1/2 cda (mL)
eneldo seco
1/4 cdita (0g)
aceite
1/4 cdita (mL)
bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa de salmón
2 hamburguesa (226g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
mayonesa
3 cda (mL)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
aceite
1/2 cdita (mL)
bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la hamburguesa de salmón y cocina durante unos 4-6 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocida.
2. Mientras tanto, mezcla la mayonesa y el eneldo.
3. Coloca la hamburguesa de salmón en el pan y cúbrelo con la mayonesa y las hojas verdes. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada caprese

71 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
1/2 oz (14g)
mezcla de hojas verdes
1/6 paquete (155 g) (26g)
albahaca fresca
4 cucharadita de hojas enteras (2g)
vinagreta balsámica
1/3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2 2/3 cucharada de tomates cherry
(25g)

Para las 2 comidas:

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)

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

Ensalada de atún con aguacate

218 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 4g 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)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
atún enlatado
1/2 lata (86g)
tomates
2 cucharada, picada (23g)
cebolla, finamente picado
1/8 pequeña (9g)

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)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
atún enlatado
1 lata (172g)
tomates
4 cucharada, picada (45g)
cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 5

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Tofu cajún

209 kcal ● 15g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



condimento cajún
2/3 cdita (1g)
aceite
1 1/3 cdita (mL)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
6 2/3 oz (189g)

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Nuggets tipo Chik'n

6 2/3 nuggets - 368 kcal ● 20g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

ketchup
1 2/3 cda (28g)
Nuggets veganos chik'n
6 2/3 nuggets (143g)

Para las 2 comidas:

ketchup
3 1/3 cda (57g)
Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con kétchup.

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.