

# 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

### 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

### 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 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

### 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

### 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

### 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

### 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

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

---

## 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 enfríe 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, quítales 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 desprenda 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 (≈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 cda (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 cda (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 rellenar 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 cúbreala 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 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 sazónador 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 ketchup.

## 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.