

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 1300 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

1299 kcal ● 91g protein (28%) ● 45g fat (31%) ● 101g carbs (31%) ● 32g fiber (10%)

### Desayuno

210 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 12g grasa



**Huevos con tomate y aguacate**

163 kcal



**Arándanos**

1/2 taza(s)- 47 kcal

### Almuerzo

400 kcal, 18g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



**Almendras tostadas**

1/6 taza(s)- 166 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**

234 kcal

### Aperitivos

140 kcal, 4g proteína, 27g carbohidratos netos, 1g grasa



**Rodajas de pepino**

1/2 pepino- 30 kcal



**Pretzels**

110 kcal

### Cena

385 kcal, 24g proteína, 34g carbohidratos netos, 13g grasa



**Guisantes sugar snap**

41 kcal



**Lentejas**

174 kcal



**Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete**

171 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

1299 kcal ● 91g protein (28%) ● 45g fat (31%) ● 101g carbs (31%) ● 32g fiber (10%)

### Desayuno

210 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 12g grasa



**Huevos con tomate y aguacate**  
163 kcal



**Arándanos**  
1/2 taza(s)- 47 kcal

### Aperitivos

140 kcal, 4g proteína, 27g carbohidratos netos, 1g grasa



**Rodajas de pepino**  
1/2 pepino- 30 kcal



**Pretzels**  
110 kcal

### Almuerzo

400 kcal, 18g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 166 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**  
234 kcal

### Cena

385 kcal, 24g proteína, 34g carbohidratos netos, 13g grasa



**Guisantes sugar snap**  
41 kcal



**Lentejas**  
174 kcal



**Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete**  
171 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

1328 kcal ● 98g protein (30%) ● 68g fat (46%) ● 61g carbs (18%) ● 19g fiber (6%)

### Desayuno

210 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 12g grasa



**Huevos con tomate y aguacate**  
163 kcal



**Arándanos**  
1/2 taza(s)- 47 kcal

### Aperitivos

150 kcal, 4g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



**Mandarina**  
1 mandarina(s)- 39 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
1/8 taza(s)- 109 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

425 kcal, 25g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



**Sándwich de ensalada de atún**  
1/2 sándwich(es)- 248 kcal



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



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal

### Cena

380 kcal, 25g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/6 taza(s)- 153 kcal



**Calabacín relleno de queso de cabra y marinara**  
1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

## Day 4

1355 kcal ● 101g protein (30%) ● 69g fat (46%) ● 63g carbs (19%) ● 19g fiber (6%)

### Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



**Tostada de aguacate con huevo**  
1 rebanada(s)- 238 kcal

### Almuerzo

425 kcal, 25g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



**Sándwich de ensalada de atún**  
1/2 sándwich(es)- 248 kcal



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



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal

### Aperitivos

150 kcal, 4g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



**Mandarina**  
1 mandarina(s)- 39 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
1/8 taza(s)- 109 kcal

### Cena

380 kcal, 25g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



**Cacahuets tostados**  
1/6 taza(s)- 153 kcal



**Calabacín relleno de queso de cabra y marinara**  
1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 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

1283 kcal ● 101g protein (31%) ● 59g fat (41%) ● 60g carbs (19%) ● 28g fiber (9%)

### Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



**Tostada de aguacate con huevo**  
1 rebanada(s)- 238 kcal

### Almuerzo

350 kcal, 26g proteína, 12g carbohidratos netos, 19g grasa



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
2 taza(s)- 140 kcal



**Tilapia con costra de almendras**  
3 oz- 212 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 11g grasa



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



**Bocaditos de pepino y atún**  
58 kcal

### Cena

360 kcal, 15g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
76 kcal



**Garbanzos y pasta de garbanzo**  
286 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

1284 kcal ● 113g protein (35%) ● 54g fat (38%) ● 56g carbs (17%) ● 31g fiber (10%)

### Desayuno

190 kcal, 6g proteína, 19g carbohidratos netos, 9g grasa



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1/2 torta(s)- 120 kcal



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal



**Palitos de apio**  
1 tallo(s) de apio- 7 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 11g grasa



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



**Bocaditos de pepino y atún**  
58 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

340 kcal, 38g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



**Vegan crumbles**  
1 3/4 taza(s)- 256 kcal



**Guisantes sugar snap**  
82 kcal

### Cena

420 kcal, 21g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal



**Sopa enlatada con trozos (cremosa)**  
1/2 lata(s)- 177 kcal



**Ensalada César de brócoli con huevos duros**  
130 kcal

## Day 7

1284 kcal ● 113g protein (35%) ● 54g fat (38%) ● 56g carbs (17%) ● 31g fiber (10%)

### Desayuno

190 kcal, 6g proteína, 19g carbohidratos netos, 9g grasa



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1/2 torta(s)- 120 kcal



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal



**Palitos de apio**  
1 tallo(s) de apio- 7 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 11g grasa



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



**Bocaditos de pepino y atún**  
58 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

340 kcal, 38g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



**Vegan crumbles**  
1 3/4 taza(s)- 256 kcal



**Guisantes sugar snap**  
82 kcal

### Cena

420 kcal, 21g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal



**Sopa enlatada con trozos (cremosa)**  
1/2 lata(s)- 177 kcal



**Ensalada César de brócoli con huevos duros**  
130 kcal

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
1/3 lbs (157g)
- ☐ mezcla de frutos secos  
4 cucharada (34g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1 cda (7g)

## Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico  
1 cda (mL)
- ☐ sal  
3 g (3g)
- ☐ pimienta negra  
5 pizca (1g)
- ☐ albahaca fresca  
3 hojas (2g)
- ☐ mostaza Dijon  
1 cdita (5g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1 cda (mL)
- ☐ salsa para pasta  
4 cucharada (65g)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)  
1 lata (~540 g) (533g)

## Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva  
1 1/4 lata(s) (560g)
- ☐ lentejas, crudas  
1/2 taza (96g)
- ☐ mantequilla de cacahuete  
3 cda (48g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
1 cdita (mL)
- ☐ tofu firme  
1/2 lbs (198g)
- ☐ cacahuetes tostados  
9 1/4 cucharada (85g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana  
3 1/2 taza (350g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (63g)

## Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados  
2 oz (57g)
- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor  
1 pasteles (9g)

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- ☐ agua  
12 2/3 taza(s) (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
7 grande (350g)
- ☐ queso de cabra  
1 oz (28g)
- ☐ mantequilla  
1/4 cda (4g)
- ☐ yogur griego sin grasa  
1 cda (18g)
- ☐ queso parmesano  
1 cda (5g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- ☐ arándanos  
1 1/2 taza (222g)
- ☐ clementinas  
2 fruta (148g)
- ☐ jugo de limón  
1/2 cda (mL)
- ☐ durazno  
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

## Otro

- ☐ salsa sriracha  
3/4 cda (11g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
4 1/2 taza (135g)
- ☐ Requesón y copa de frutas  
2 container (340g)
- ☐ Pasta de garbanzo  
1 oz (28g)
- ☐ Levadura nutricional  
1/2 cdita (1g)

- ☐ **tomates**  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (267g)
- ☐ **perejil fresco**  
3 ramitas (3g)
- ☐ **pepino**  
1 1/2 pepino (21 cm) (414g)
- ☐ **guisantes de vaina dulce congelados**  
4 taza (576g)
- ☐ **ajo**  
2 diente(s) (6g)
- ☐ **apio crudo**  
1/6 manojo (89g)
- ☐ **calabacín**  
1 grande (323g)
- ☐ **brócoli congelado**  
2 taza (182g)
- ☐ **lechuga romana**  
2 taza rallada (94g)
- ☐ **brócoli**  
1/2 taza, picado (46g)

## Grasas y aceites

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

## Productos horneados

- ☐ **pan**  
4 rebanada (128g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ **atún enlatado**  
1 1/2 lata (253g)
- ☐ **tilapia, cruda**  
3 oz (84g)

## Cereales y pastas

- ☐ **harina multiusos**  
1/8 taza(s) (10g)
-



## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

**sal**  
3 pizca (1g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**tomates**  
3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)  
**aguacates, en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**albahaca fresca, troceado**  
3 hojas (2g)

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.

### Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**arándanos**  
1/2 taza (74g)

Para las 3 comidas:

**arándanos**  
1 1/2 taza (222g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s) - 238 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Cocina el huevo como prefieras.
2. Tuesta el pan.
3. Coloca el aguacate maduro encima y, con un tenedor, aplástalo sobre el pan.
4. Pon el huevo cocido sobre el aguacate. Sirve.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuete**  
1 cda (16g)  
**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1/2 pasteles (5g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de cacahuete**  
2 cda (32g)  
**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
1 pasteles (9g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

## Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**durazno**

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

**durazno**

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

---

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**almendras**

3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

**almendras**

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

- vinagre balsámico**  
1/2 cda (mL)
- vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (mL)
- garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)
- cebolla, cortado en láminas finas**  
1/4 pequeña (18g)
- tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)
- perejil fresco, picado**  
1 1/2 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

- vinagre balsámico**  
1 cda (mL)
- vinagre de sidra de manzana**  
1 cda (mL)
- garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)
- cebolla, cortado en láminas finas**  
1/2 pequeña (35g)
- tomates, cortado por la mitad**  
1 taza de tomates cherry (149g)
- perejil fresco, picado**  
3 ramitas (3g)

- 1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.  
¡Sirve!

## Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

### Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- pan**  
1 rebanada (32g)
- mayonesa**  
3/4 cda (mL)
- pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)
- sal**  
1/2 pizca (0g)
- atún enlatado**  
2 1/2 oz (71g)
- apio crudo, picado**  
1/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (4g)

Para las 2 comidas:

- pan**  
2 rebanada (64g)
- mayonesa**  
1 1/2 cda (mL)
- pimienta negra**  
1 pizca (0g)
- sal**  
1 pizca (0g)
- atún enlatado**  
5 oz (142g)
- apio crudo, picado**  
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)

- 1. Escurre el atún.
- 2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
- 3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

### 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.

## Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

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

---

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

---

### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
2 taza (182g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

---

### Tilapia con costra de almendras

3 oz - 212 kcal ● 20g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 2g fiber





Rinde 3 oz

**almendras**

2 cucharada, en tiras finas (14g)

**tilapia, cruda**

3 oz (84g)

**harina multiusos**

1/8 taza(s) (10g)

**sal**

1/2 pizca (0g)

**aceite de oliva**

1/4 cda (mL)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

---

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Vegan crumbles

1 3/4 taza(s) - 256 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**migajas de hamburguesa vegetariana**

1 3/4 taza (175g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa vegetariana**

3 1/2 taza (350g)

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

---

### Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepino**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

**pepino**  
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

---

### Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pretzels duros salados**  
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**pretzels duros salados**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**clementinas**

1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

**clementinas**

2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-



## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### 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 3 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bocaditos de pepino y atún

58 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**atún enlatado**  
1/2 sobre (37g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1/8 pepino (21 cm) (38g)

Para las 3 comidas:

**atún enlatado**  
1 1/2 sobre (111g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
3/8 pepino (21 cm) (113g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

### Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

171 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- salsa sriracha  
3/8 cda (6g)
- mantequilla de cacahuete  
1/2 cda (8g)
- salsa de soja (tamari)  
1/2 cdita (mL)
- agua  
1/8 taza(s) (mL)
- aceite  
1/4 cda (mL)
- tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos  
1/4 lbs (99g)
- ajo, picado  
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

- salsa sriracha  
3/4 cda (11g)
- mantequilla de cacahuete  
1 cda (16g)
- salsa de soja (tamari)  
1 cdita (mL)
- agua  
1/6 taza(s) (mL)
- aceite  
1/2 cda (mL)
- tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos  
1/2 lbs (198g)
- ajo, picado  
1 diente (3g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

## Cena 2

Comer los día 3 y día 4

### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal 6g protein 12g fat 3g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

- cacahuetes tostados  
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

- cacahuetes tostados  
1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

1 mitad(es) de calabacín - 96 kcal 5g protein 5g fat 5g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

**salsa para pasta**  
2 cucharada (33g)  
**queso de cabra**  
1/2 oz (14g)  
**calabacín**  
1/2 grande (162g)

Para las 2 comidas:

**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.

### Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**tomates**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

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

### Garbanzos y pasta de garbanzo

286 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



**Pasta de garbanzo**  
1 oz (28g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**mantequilla**  
1/4 cda (4g)  
**Levadura nutricional**  
1/2 cdita (1g)  
**cebolla, cortado en rodajas finas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**ajo, finamente picado**  
1 diente(s) (3g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (112g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.  
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.  
Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.  
Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

## Cena 4

Comer los día 6 y día 7

### Cacahuets tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuets tostados**  
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

**cacahuets tostados**  
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber





Para una sola comida:

**sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**

1/2 lata (~540 g) (267g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**

1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Ensalada César de brócoli con huevos duros

130 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana**

1 taza rallada (47g)

**huevos**

1 grande (50g)

**brócoli**

4 cucharada, picado (23g)

**yogur griego sin grasa**

1/2 cda (9g)

**mostaza Dijon**

1/2 cdita (3g)

**queso parmesano**

1/2 cda (3g)

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**

1/2 cda (4g)

**jugo de limón**

1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana**

2 taza rallada (94g)

**huevos**

2 grande (100g)

**brócoli**

1/2 taza, picado (46g)

**yogur griego sin grasa**

1 cda (18g)

**mostaza Dijon**

1 cdita (5g)

**queso parmesano**

1 cda (5g)

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**

1 cda (7g)

**jugo de limón**

1/2 cda (mL)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
  2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfríen.
  3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
  4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.
-

# 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.