

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 1600 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

1575 kcal ● 122g protein (31%) ● 46g fat (26%) ● 141g carbs (36%) ● 29g fiber (7%)

### Desayuno

240 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Omelet de chile y queso

108 kcal



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal

### Almuerzo

415 kcal, 24g proteína, 46g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



#### Patatas asadas con pesto y parmesano

159 kcal

### Cena

530 kcal, 35g proteína, 52g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Batata rellena de garbanzos

1/2 batata(s)- 244 kcal



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

## Day 2

1615 kcal ● 114g protein (28%) ● 67g fat (37%) ● 120g carbs (30%) ● 19g fiber (5%)

### Desayuno

240 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Omelet de chile y queso

108 kcal



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal

### Almuerzo

455 kcal, 16g proteína, 25g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés

8 hojas de lechuga- 371 kcal



#### Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido- 82 kcal

### Cena

530 kcal, 35g proteína, 52g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Batata rellena de garbanzos

1/2 batata(s)- 244 kcal



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

## Day 3

1621 kcal ● 126g protein (31%) ● 41g fat (23%) ● 157g carbs (39%) ● 31g fiber (8%)

### Desayuno

240 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Omelet de chile y queso

108 kcal



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 7g proteína, 26g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Compota de manzana

114 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Almuerzo

515 kcal, 35g proteína, 54g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Plátano

2 plátano(s)- 233 kcal



#### Ensalada de gambas con aderezo de cacahuete

284 kcal

### Cena

560 kcal, 39g proteína, 61g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal



#### Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

## Day 4

1573 kcal ● 118g protein (30%) ● 40g fat (23%) ● 152g carbs (39%) ● 33g fiber (8%)

### Desayuno

190 kcal, 14g proteína, 9g carbohidratos netos, 10g grasa



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Fresas**  
1 taza(s)- 52 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 7g proteína, 26g carbohidratos netos, 6g grasa



**Compota de manzana**  
114 kcal



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal

### Almuerzo

515 kcal, 35g proteína, 54g carbohidratos netos, 14g grasa



**Plátano**  
2 plátano(s)- 233 kcal



**Ensalada de gambas con aderezo de cacahuete**  
284 kcal

### Cena

560 kcal, 39g proteína, 61g carbohidratos netos, 10g grasa



**Salteado de tempeh y champiñones**  
443 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**  
117 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 5

1596 kcal ● 107g protein (27%) ● 60g fat (34%) ● 126g carbs (32%) ● 31g fiber (8%)

### Desayuno

190 kcal, 14g proteína, 9g carbohidratos netos, 10g grasa



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Fresas**  
1 taza(s)- 52 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



**Cereal de desayuno**  
241 kcal

### Almuerzo

560 kcal, 25g proteína, 59g carbohidratos netos, 18g grasa



**Zoodles marinara**  
338 kcal



**Leche**  
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

### Cena

495 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 25g grasa



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**  
1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal



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



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

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 6

1649 kcal ● 126g protein (31%) ● 68g fat (37%) ● 105g carbs (26%) ● 28g fiber (7%)

### Desayuno

300 kcal, 12g proteína, 19g carbohidratos netos, 18g grasa



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



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



**Leche**  
1/2 taza(s)- 75 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



**Cereal de desayuno**  
241 kcal

### Almuerzo

440 kcal, 28g proteína, 30g carbohidratos netos, 18g grasa



**Tempeh estilo búfalo con tzatziki**  
314 kcal



**Puré de batata con mantequilla**  
125 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

### Cena

560 kcal, 55g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



**Ensalada de atún con aguacate**  
436 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/2 taza(s)- 125 kcal

## Day 7

1649 kcal ● 126g protein (31%) ● 68g fat (37%) ● 105g carbs (26%) ● 28g fiber (7%)

### Desayuno

300 kcal, 12g proteína, 19g carbohidratos netos, 18g grasa



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



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



**Leche**  
1/2 taza(s)- 75 kcal

### Almuerzo

440 kcal, 28g proteína, 30g carbohidratos netos, 18g grasa



**Tempeh estilo búfalo con tzatziki**  
314 kcal



**Puré de batata con mantequilla**  
125 kcal

### Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



**Cereal de desayuno**  
241 kcal

### Cena

560 kcal, 55g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



**Ensalada de atún con aguacate**  
436 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/2 taza(s)- 125 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

# Lista de compras



## Otro

- hamburguesa vegetal  
2 hamburguesa (142g)
- Requesón y copa de frutas  
3 container (510g)
- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- Glaseado balsámico  
1/2 cda (mL)
- mezcla para coleslaw  
2 taza (180g)
- aceite de sésamo  
2 cdita (mL)
- mezcla de hojas verdes  
2 taza (60g)
- tzatziki  
1/4 taza(s) (56g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto  
3/8 cda (6g)
- vinagre de sidra de manzana  
2 cda (mL)
- salsa para pasta  
1 1/2 taza (390g)
- salsa Frank's Red Hot  
4 cucharada (mL)

## Especias y hierbas

- sal  
2 g (2g)
- pimienta negra  
1/2 g (1g)
- chile en polvo  
3/4 cdita (2g)
- coriandro molido  
3/4 cdita (1g)
- copos de chile rojo  
1/8 cdita (0g)
- jengibre molido  
3/4 cdita (1g)
- ajo en polvo  
1 cdita (3g)
- vinagre balsámico  
1/2 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de chía  
4 cdita (19g)
- almendras  
2 oz (60g)

## Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar  
4 cda (43g)
- arroz blanco de grano largo  
2 cucharada (23g)
- arroz integral  
1/2 taza (95g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)
- agua  
7 1/2 taza(s) (mL)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
1 1/2 cdita (mL)
- aceite  
3 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva  
1 lata(s) (448g)
- salsa de soja (tamari)  
2 oz (mL)
- tofu firme  
5 oz (142g)
- mantequilla de cacahuate  
2 cda (32g)
- tempeh  
1 lbs (454g)

## Frutas y jugos

- compota de manzana  
4 envase para llevar (~113 g) (488g)
- plátano  
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)
- fresas  
2 taza, entera (288g)

- queso parmesano**  
3/4 cda (4g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa**  
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- queso cheddar**  
1 1/2 cucharada, rallada (11g)
- huevos**  
7 grande (350g)
- leche entera**  
6 1/2 taza(s) (mL)
- queso en hebras**  
2 barra (56g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 taza (226g)
- mantequilla**  
4 cdita (18g)

## Verduras y productos vegetales

- patatas**  
6 oz (170g)
- chalotas**  
1/2 diente(s) (28g)
- batatas / boniatos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- lechuga romana**  
8 hoja interior (48g)
- ajo**  
1 diente(s) (3g)
- jengibre fresco**  
1 cda (6g)
- champiñones**  
2 taza, picada (140g)
- pimiento**  
1 1/2 grande (246g)
- cebolla**  
7/8 pequeña (61g)
- tomates**  
1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (165g)
- perejil fresco**  
1 1/2 ramitas (2g)
- calabacín**  
3 mediana (588g)

- aguacates**  
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- jugo de lima**  
2 1/2 cdita (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- camarones, cocidos**  
1/2 lbs (227g)
- atún enlatado**  
2 1/2 lata (430g)

## Cereales para el desayuno

- cereal para el desayuno**  
3 3/4 ración (113g)

## Dulces

- miel**  
4 cdita (28g)

## Productos horneados

- pan**  
2 rebanada (64g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Omelet de chile y queso

108 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1/2 cdita (mL)  
**chile en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**coriandro molido**  
1/4 cdita (0g)  
**queso cheddar**  
1/2 cucharada, rallada (4g)  
**huevos, batido**  
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**chile en polvo**  
3/4 cdita (2g)  
**coriandro molido**  
3/4 cdita (1g)  
**queso cheddar**  
1 1/2 cucharada, rallada (11g)  
**huevos, batido**  
3 grande (150g)

1. Bata los huevos con el cilantro, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén pequeña y añada los huevos en una capa uniforme.
3. Una vez cocidos, espolvoree el queso por encima y cocine un minuto más.
4. Doble el omelet y sirva.

### Copa de quesón 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 3 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
3 container (510g)

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

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)

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 cúbrelos 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.

### Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**fresas**  
1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:

**fresas**  
2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

### 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.

### 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 2 comidas:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco

**hamburguesa vegetal**  
2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

### Patatas asadas con pesto y parmesano

159 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



**salsa pesto**  
3/8 cda (6g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**queso parmesano, rallado**  
3/4 cda (4g)  
**patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
6 oz (170g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. En un bol grande, mezcle las patatas y el pesto hasta que las patatas estén cubiertas.
3. Extiéndalas sobre una bandeja para hornear y sazone con sal y pimienta.
4. Hornee durante 20 minutos y retire del horno.
5. Espolvoree las patatas con el parmesano rallado y vuelva a colocar en el horno por 10-15 minutos adicionales, o hasta que las patatas estén tiernas y crujientes. Sirva.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés

8 hojas de lechuga - 371 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 8 hojas de lechuga

**almendras**

1 cucharada, en tiras finas (7g)

**vinagre de sidra de manzana**

1 1/2 cda (mL)

**salsa de soja (tamari)**

2 cdita (mL)

**lechuga romana**

8 hoja interior (48g)

**aceite**

1 1/2 cda (mL)

**ajo, picado**

1 diente(s) (3g)

**agua**

1/8 taza(s) (mL)

**tofu firme, secar con papel de cocina y desmenuzar**

5 oz (142g)

**jengibre fresco, pelado y picado fino**

1 cda (6g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Añade el tofu, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que se dore en algunos puntos, unos 5-6 minutos. Transfiere el tofu a un plato y limpia la sartén.
2. Añade el resto del aceite a la misma sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo, el jengibre y las almendras, y remueve con frecuencia hasta que el ajo desprenda aroma y las almendras estén tostadas, unos 1-2 minutos.
3. Incorpora el vinagre de manzana, la salsa de soja y el agua, y cocina hasta que la mezcla espese ligeramente, unos 2-3 minutos.
4. Devuelve el tofu a la sartén y mezcla para que se impregne de la salsa.
5. Rellena las hojas de lechuga con la mezcla de tofu y sirve.

### Arroz blanco

3/8 taza(s) de arroz cocido - 82 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Rinde 3/8 taza(s) de arroz cocido

**agua**

1/4 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

2 cucharada (23g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**plátano**

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

Para las 2 comidas:

**plátano**

4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de gambas con aderezo de cacahuete

284 kcal ● 32g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla para coleslaw**  
1 taza (90g)  
**mantequilla de cacahuate**  
1 cda (16g)  
**camarones, cocidos, pelado**  
4 oz (114g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cdita (mL)  
**aceite de sésamo**  
1 cdita (mL)  
**copos de chile rojo**  
1/8 cdita (0g)  
**jengibre molido**  
1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

**mezcla para coleslaw**  
2 taza (180g)  
**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)  
**camarones, cocidos, pelado**  
1/2 lbs (227g)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cdita (mL)  
**aceite de sésamo**  
2 cdita (mL)  
**copos de chile rojo**  
1/8 cdita (0g)  
**jengibre molido**  
1/4 cdita (0g)

1. Añada la mezcla de coleslaw y las gambas cocidas a un bol y mezcle para combinar.
2. En un bol pequeño, mezcle el resto de los ingredientes con una pizca de sal. Vaya añadiendo pequeñas gotas de agua hasta que la mezcla alcance una consistencia de salsa, vertible.
3. Vierta la salsa sobre las gambas y el coleslaw, y sirva.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Zoodles marinara

338 kcal ● 13g protein ● 6g fat ● 42g carbs ● 15g fiber



**salsa para pasta**  
1 1/2 taza (390g)  
**calabacín**  
3 mediana (588g)

1. Espiraliza el calabacín.
2. Rocía una sartén con spray antiadherente, añade los zoodles y cocina a fuego bajo durante unos 5 minutos o hasta que se calienten.
3. (opcional) Pasa los zoodles a una toalla y seca el exceso de agua.
4. Devuelve los zoodles a la sartén, añade la salsa de tomate y cocina hasta que la salsa esté caliente.
5. Sirve.

### Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 1/2 taza(s)



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

1. La receta no tiene  
instrucciones.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal ● 26g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot  
2 cucharada (mL)  
tzatziki  
1/8 taza(s) (28g)  
aceite  
1/2 cda (mL)  
tempeh, troceado grueso  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot  
4 cucharada (mL)  
tzatziki  
1/4 taza(s) (56g)  
aceite  
1 cda (mL)  
tempeh, troceado grueso  
1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

### 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.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal ● 17g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)  
**semillas de chía**  
2 cdita (9g)  
**quinoa, sin cocinar**  
2 cda (21g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)  
**semillas de chía**  
4 cdita (19g)  
**quinoa, sin cocinar**  
4 cda (43g)

1. Cocina la quinua según las indicaciones del paquete - 2 cucharadas crudas deberían rendir alrededor de 1/3 taza cocida. Deja enfriar.  
Mezcla la quinua con el yogur. Cubre con semillas de chía.  
Sirve.  
Para preparar en cantidad: cocina toda la quinua de una vez y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador. Mezcla con el yogur y las semillas de chía al servir.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**compota de manzana**  
2 envase para llevar (~113 g)  
(244g)

Para las 2 comidas:

**compota de manzana**  
4 envase para llevar (~113 g)  
(488g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

### Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**  
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Cereal de desayuno

241 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 35g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
5/8 taza(s) (mL)  
**cereal para el desayuno**  
1 1/4 ración (38g)

Para las 3 comidas:

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)  
**cereal para el desayuno**  
3 3/4 ración (113g)

1. Solo busca un cereal que te guste donde una porción se encuentre en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal de desayuno y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que la mayoría de los cereales de desayuno tendrán una distribución de macronutrientes muy similar.
-

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego proteico, con sabor**  
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
2 container (300g)

#### 1. Disfruta.

### Batata rellena de garbanzos

1/2 batata(s) - 244 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 32g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**Glaseado balsámico**  
1/4 cda (mL)  
**chalotas, picado**  
1/4 diente(s) (14g)  
**batatas / boniatos, cortado por la mitad a lo largo**  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (112g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**Glaseado balsámico**  
1/2 cda (mL)  
**chalotas, picado**  
1/2 diente(s) (28g)  
**batatas / boniatos, cortado por la mitad a lo largo**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada yrellénala con la mezcla de garbanzos.
6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.

### 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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Salteado de tempeh y champiñones

443 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 49g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**arroz integral**  
4 cucharada (48g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**jengibre molido**  
1/4 cdita (0g)  
**champiñones, picado**  
1 taza, picada (70g)  
**tempeh, cortado en rodajas**  
4 oz (113g)  
**pimiento, cortado en rodajas**  
1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

**arroz integral**  
1/2 taza (95g)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**jengibre molido**  
1/2 cdita (1g)  
**champiñones, picado**  
2 taza, picada (140g)  
**tempeh, cortado en rodajas**  
1/2 lbs (227g)  
**pimiento, cortado en rodajas**  
1 grande (164g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. Sirve.

### Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**vinagre balsámico**  
1/4 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (112g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/8 pequeña (9g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**perejil fresco, picado**  
3/4 ramitas (1g)

Para las 2 comidas:

**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)

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

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

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



Rinde 1 mitad(es) de pimiento(s)

**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)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y llenarlo 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.

### Almendras tostadas

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



Rinde 1/8 taza(s)

**almendras**

2 cucharada, entera (18g)

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g 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)

**mezcla de hojas verdes**

1 taza (30g)

**atún enlatado**

1 lata (172g)

**tomates**

4 cucharada, picada (45g)

**cebolla, finamente picado**

1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**

1 aguacate(s) (201g)

**jugo de lima**

2 cdita (mL)

**sal**

2 pizca (1g)

**pimienta negra**

2 pizca (0g)

**mezcla de hojas verdes**

2 taza (60g)

**atún enlatado**

2 lata (344g)

**tomates**

1/2 taza, picada (90g)

**cebolla, finamente picado**

1/2 pequeña (35g)

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.

### Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 taza (226g)  
**miel**  
4 cdita (28g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

---

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
7 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(217g)  
**agua**  
7 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-