

Meal Plan - Dieta pescetariana de 1700 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

1685 kcal ● 109g protein (26%) ● 89g fat (48%) ● 75g carbs (18%) ● 37g fiber (9%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Aguacate

176 kcal

Aperitivos

210 kcal, 4g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



Palomitas de maíz

2 2/3 tazas- 107 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

520 kcal, 30g proteína, 41g carbohidratos netos, 24g grasa



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal



Salmón con brócoli al jengibre y coco

3 onza(s) de salmón- 316 kcal



Lentejas

116 kcal

Cena

600 kcal, 43g proteína, 17g carbohidratos netos, 31g grasa



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



Col rizada (collard) con ajo

159 kcal

Day 2

1670 kcal ● 113g protein (27%) ● 89g fat (48%) ● 65g carbs (16%) ● 40g fiber (10%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Aguacate

176 kcal

Aperitivos

210 kcal, 4g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



Palomitas de maíz

2 2/3 tazas- 107 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

505 kcal, 34g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal



Gajos de batata

130 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Cena

600 kcal, 43g proteína, 17g carbohidratos netos, 31g grasa



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



Col rizada (collard) con ajo

159 kcal

Day 3

1651 kcal ● 115g protein (28%) ● 63g fat (34%) ● 130g carbs (31%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

320 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



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

Aperitivos

245 kcal, 5g proteína, 35g carbohidratos netos, 7g grasa



Dátiles
1/4 taza- 154 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

505 kcal, 34g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Gajos de batata
130 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Cena

475 kcal, 32g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Lentejas al curry
241 kcal



Remolachas
4 remolachas- 96 kcal

Day 4

1660 kcal ● 110g protein (27%) ● 56g fat (30%) ● 153g carbs (37%) ● 26g fiber (6%)

Desayuno

320 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



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

Aperitivos

245 kcal, 5g proteína, 35g carbohidratos netos, 7g grasa



Dátiles
1/4 taza- 154 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

510 kcal, 29g proteína, 55g carbohidratos netos, 16g grasa



Tenders de chik'n crujientes
6 2/3 tender(s)- 381 kcal



Uvas
131 kcal

Cena

475 kcal, 32g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Lentejas al curry
241 kcal



Remolachas
4 remolachas- 96 kcal

Day 5

1657 kcal ● 107g protein (26%) ● 69g fat (38%) ● 124g carbs (30%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

320 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



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

Aperitivos

245 kcal, 9g proteína, 24g carbohidratos netos, 11g grasa



Trocitos de coliflor en sartén
160 kcal



Jugo de frutas
3/4 taza(s)- 86 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

485 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 23g grasa



Lentejas
174 kcal



Tilapia frita en sartén
3 onza(s)- 112 kcal



Brócoli con mantequilla
1 1/2 taza(s)- 200 kcal

Cena

500 kcal, 21g proteína, 52g carbohidratos netos, 19g grasa



Ratatouille con frijoles blancos
206 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Day 6

1686 kcal ● 118g protein (28%) ● 55g fat (29%) ● 138g carbs (33%) ● 43g fiber (10%)

Desayuno

300 kcal, 14g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Sándwich pequeño de huevo y queso en bagel
1/2 sándwich(es)- 265 kcal

Aperitivos

245 kcal, 9g proteína, 24g carbohidratos netos, 11g grasa



Trocitos de coliflor en sartén
160 kcal



Jugo de frutas
3/4 taza(s)- 86 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

540 kcal, 26g proteína, 61g carbohidratos netos, 15g grasa



Sopa de lentejas
542 kcal

Cena

490 kcal, 45g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal



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

Day 7

1686 kcal ● 118g protein (28%) ● 55g fat (29%) ● 138g carbs (33%) ● 43g fiber (10%)

Desayuno

300 kcal, 14g proteína, 22g carbohidratos netos, 15g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Sándwich pequeño de huevo y queso en bagel

1/2 sándwich(es)- 265 kcal

Aperitivos

245 kcal, 9g proteína, 24g carbohidratos netos, 11g grasa



Trocitos de coliflor en sartén

160 kcal



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

540 kcal, 26g proteína, 61g carbohidratos netos, 15g grasa



Sopa de lentejas

542 kcal

Cena

490 kcal, 45g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
24 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ dátiles deshuesados
1/2 taza (100g)
- ☐ uvas
2 1/4 taza (207g)
- ☐ frambuesas
1 taza (123g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
3 oz (85g)
- ☐ tilapia, cruda
3 oz (84g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco en lata
3/8 lata (mL)
- ☐ anacardos tostados
4 cucharada (34g)
- ☐ pepitas de girasol
1 oz (28g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli
1/2 tallo (76g)
- ☐ jengibre fresco
1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
- ☐ col rizada (collard greens)
1 lbs (454g)
- ☐ ajo
6 1/2 diente(s) (20g)
- ☐ batatas / boniatos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- ☐ brócoli congelado
4 1/2 taza (410g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (267g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)

Bebidas

- ☐ agua
13 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
11 1/2 g (11g)
- ☐ pimienta negra
2 g (2g)
- ☐ albahaca fresca
3 hojas (2g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ orégano seco
1/2 cdita, hojas (1g)
- ☐ albahaca, seca
1/2 cdita, hojas (0g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 3/4 taza (336g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/4 lata(s) (110g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3 1/2 taza (350g)

Otro

- ☐ Palomitas de maíz, microondas, saladas
5 1/3 taza, palomitas (59g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ pasta de curry
2/3 cda (10g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
6 2/3 piezas (170g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1/4 cda (3g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ **ketchup**
1 2/3 cda (28g)
- ☐ **coliflor**
2 1/4 taza(s), triturado tipo 'rice' (288g)
- ☐ **puré de tomate**
1/4 cda (4g)
- ☐ **mini pimientos dulces**
1 pimiento(s) (20g)
- ☐ **puerros**
1/4 puerro (22g)
- ☐ **calabacín**
1/4 mediana (49g)
- ☐ **cebolla**
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (90g)
- ☐ **perejil fresco**
3 ramitas (3g)
- ☐ **tomates triturados en lata**
1/2 lata (203g)
- ☐ **apio crudo**
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
- ☐ **zanahorias**
1 mediana (61g)
- ☐ **espinaca fresca**
1/4 taza(s) (8g)

- ☐ **huevos**
11 mediana (476g)
- ☐ **yogur griego saborizado bajo en grasa**
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ **mantequilla**
1 1/2 cda (21g)
- ☐ **queso en lonchas**
1 rebanada (28 g c/u) (28g)

Grasas y aceites

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

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ **salsa picante**
1 cda (mL)
- ☐ **vinagre de sidra de manzana**
1 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ **arroz blanco de grano largo**
2 3/4 cucharada (31g)

Productos horneados

- ☐ **bagel**
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Yogur griego bajo en grasa

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Sándwich pequeño de huevo y queso en bagel

1/2 sándwich(es) - 265 kcal ● 13g protein ● 15g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bagel
1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (35g)
huevos
1 grande (50g)
queso en lonchas
1/2 rebanada (28 g c/u) (14g)
mayonesa
1/4 cda (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)
huevos
2 grande (100g)
queso en lonchas
1 rebanada (28 g c/u) (28g)
mayonesa
1/2 cda (mL)
aceite
1 cdita (mL)

1. Calienta una sartén pequeña a fuego medio-bajo.
2. Añade el aceite y casca los huevos en la sartén engrasada.
3. Cocina los huevos hasta que las yemas tengan el punto de cocción deseado.
4. Tuesta el bagel si lo deseas.
5. Coloca los huevos en una mitad del bagel y pon el queso encima de los huevos.
6. Unta la mayonesa en la otra mitad del bagel y ponla encima de los huevos y el queso.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

jugo de fruta
6 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salmón con brócoli al jengibre y coco

3 onza(s) de salmón - 316 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 3 onza(s) de salmón

salmón
3 oz (85g)
leche de coco en lata
1/8 lata (mL)
brócoli, cortado en floretes
1/2 tallo (76g)
jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas
1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Engrasa una bandeja de horno y coloca el salmón en ella, con la piel hacia abajo. Sazona el salmón con una pizca de sal/pimienta. Hornea durante 12-18 minutos o hasta que el salmón esté completamente cocido. Reserva.
2. Mientras tanto, calienta una sartén a fuego medio. Añade la leche de coco, las rodajas de jengibre y los floretes de brócoli y cocina a fuego lento sin tapar durante unos 7 minutos.
3. Emplata el salmón y el brócoli. Servir.

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Salchicha vegana

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



Para una sola comida:

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Gajos de batata

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
brócoli congelado
3 taza (273g)
aceite de oliva
3 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 2/3 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n
6 2/3 piezas (170g)
ketchup
1 2/3 cda (28g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.
Sirve con ketchup.

Uvas

131 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



uvas
2 1/4 taza (207g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Lentejas

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



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

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.

Tilapia frita en sartén

3 onza(s) - 112 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
tilapia, cruda
3 oz (84g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Brócoli con mantequilla

1 1/2 taza(s) - 200 kcal ● 4g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

sal

3/4 pizca (0g)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
 2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.
-

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Sopa de lentejas

542 kcal  26g protein  15g fat  61g carbs  14g fiber



Para una sola comida:

orégano seco
1/4 cdita, hojas (0g)
lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
agua
2 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
albahaca, seca
1/4 cdita, hojas (0g)
tomates triturados en lata
1/4 lata (101g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cucharada (mL)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
apio crudo, picado
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
zanahorias, cortado en cubitos
1/2 mediana (31g)
espinaca fresca, cortado en rodajas finas
1/8 taza(s) (4g)

Para las 2 comidas:

orégano seco
1/2 cdita, hojas (1g)
lentejas, crudas
1 taza (192g)
agua
4 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
albahaca, seca
1/2 cdita, hojas (0g)
tomates triturados en lata
1/2 lata (203g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)
cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
apio crudo, picado
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
zanahorias, cortado en cubitos
1 mediana (61g)
espinaca fresca, cortado en rodajas finas
1/4 taza(s) (8g)

1. En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade las cebollas, las zanahorias y el apio; cocina y remueve hasta que la cebolla esté tierna. Incorpora el ajo, el orégano y la albahaca; cocina durante 2 minutos.
2. Agrega las lentejas, y añade el agua y los tomates. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando vayas a servir, añade la espinaca y cocina hasta que se marchite. Sazona al gusto con sal y pimienta.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Palomitas de maíz

2 2/3 tazas - 107 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Palomitas de maíz, microondas, saladas

2 2/3 taza, palomitas (29g)

Para las 2 comidas:

Palomitas de maíz, microondas, saladas

5 1/3 taza, palomitas (59g)

- 1. Sigue las instrucciones del paquete.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

4 cucharada (34g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Dátiles

1/4 taza - 154 kcal  1g protein  0g fat  34g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

dátiles deshuesados
4 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

dátiles deshuesados
1/2 taza (100g)

- 1. Disfruta.

Semillas de girasol

90 kcal  4g protein  7g fat  1g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Trocitos de coliflor en sartén

160 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

coliflor
3/4 taza(s), triturado tipo 'rice' (96g)
huevos
3/4 extra grande (42g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
salsa picante
3/8 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
3/4 cdita (2g)

Para las 3 comidas:

coliflor
2 1/4 taza(s), triturado tipo 'rice' (288g)
huevos
2 1/4 extra grande (126g)
aceite
4 1/2 cdita (mL)
salsa picante
1 cda (mL)
ajo, cortado en cubitos
2 1/4 cdita (6g)

1. En una sartén, calienta parte del aceite y cocina el ajo hasta que esté suave y fragante.
2. Mientras tanto, en un bol combina la coliflor triturada, el huevo y sal y pimienta al gusto. Cuando el ajo esté listo, añádelo al bol y mezcla bien.
3. Añade el resto del aceite a la sartén. Con las manos, moldea la mezcla de coliflor en formas del tamaño de nuggets. La mezcla puede no mantenerse unida al principio, pero al cocinarse se compactará.
4. Coloca los nuggets en el aceite y cocina un par de minutos hasta que estén dorados. Da la vuelta y cocina un par de minutos más.
5. Sirve con salsa picante.
6. Para conservar: guarda en un recipiente hermético en la nevera por uno o dos días. Recalienta suavemente en el microondas antes de servir.

Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
6 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta
18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

tempeh
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
3/4 lbs (340g)
aceite
6 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
1 lbs (454g)
aceite
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Lentejas al curry

241 kcal ● 9g protein ● 12g fat ● 20g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
2 2/3 cucharada (32g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
leche de coco en lata
4 cucharada (mL)
pasta de curry
1/3 cda (5g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
leche de coco en lata
1/2 taza (mL)
pasta de curry
2/3 cda (10g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Remolachas

4 remolachas - 96 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)

Para las 2 comidas:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ratatouille con frijoles blancos

206 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

puré de tomate

1/4 cda (4g)

mezcla de hierbas italianas

1/4 cda (3g)

aceite

1/4 cda (mL)

agua

1/8 taza(s) (mL)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata(s) (110g)

mini pimientos dulces, cortado en rodajas finas

1 pimiento(s) (20g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

puerros, cortado en rodajas

1/4 puerro (22g)

calabacín, cortado en medias lunas

1/4 mediana (49g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Agrega los puerros, sazona con sal y pimienta, y cocina 2-3 minutos hasta que se ablanden.
2. Añade la calabacita en rodajas, los mini pimientos dulces, los tomates cherry, la pasta de tomate, el ajo y el agua. Revuelve para combinar, cubre y cocina 10-12 minutos hasta que las verduras estén suaves y los tomates se hayan reventado.
3. Incorpora los frijoles blancos y el condimento italiano. Cocina 2-3 minutos más hasta que estén calientes.
4. Ajusta la sal y la pimienta al gusto. Sirve.

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido



agua

1/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

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.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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!

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.

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.