

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 1900 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

1921 kcal ● 121g protein (25%) ● 99g fat (47%) ● 115g carbs (24%) ● 21g fiber (4%)

### Desayuno

265 kcal, 7g proteína, 21g carbohidratos netos, 14g grasa



**Almendras tostadas**

1/6 taza(s)- 166 kcal



**Compota de manzana**

57 kcal



**Palitos de zanahoria**

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 9g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



**Queso vegano**

1 cubo(s) de 1"- 91 kcal



**Durazno**

1 durazno(s)- 66 kcal



**Huevos cocidos**

1 huevo(s)- 69 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

610 kcal, 41g proteína, 32g carbohidratos netos, 32g grasa



**Sándwich de ensalada de atún**

1 sándwich(es)- 495 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**

113 kcal

### Cena

660 kcal, 27g proteína, 43g carbohidratos netos, 40g grasa



**Ensalada mixta simple**

136 kcal



**Camarones scampi**

523 kcal

## Day 2

1917 kcal ● 120g protein (25%) ● 71g fat (33%) ● 161g carbs (33%) ● 40g fiber (8%)

### Desayuno

265 kcal, 7g proteína, 21g carbohidratos netos, 14g grasa



**Almendras tostadas**

1/6 taza(s)- 166 kcal



**Compota de manzana**

57 kcal



**Palitos de zanahoria**

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 9g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



**Queso vegano**

1 cubo(s) de 1"- 91 kcal



**Durazno**

1 durazno(s)- 66 kcal



**Huevos cocidos**

1 huevo(s)- 69 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

605 kcal, 32g proteína, 38g carbohidratos netos, 32g grasa



**Mezcla de frutos secos**

1/8 taza(s)- 109 kcal



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**

1 lata(s)- 247 kcal



**Sándwich de queso a la plancha**

1/2 sándwich(es)- 248 kcal

### Cena

660 kcal, 36g proteína, 82g carbohidratos netos, 12g grasa



**Hamburguesa vegetal**

2 disco- 254 kcal



**Arroz integral**

3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**

234 kcal

## Day 3

1885 kcal ● 137g protein (29%) ● 55g fat (26%) ● 177g carbs (38%) ● 34g fiber (7%)

### Desayuno

295 kcal, 13g proteína, 28g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



#### Tostada con mantequilla y mermelada

1 1/2 rebanada(s)- 200 kcal



#### Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



#### Bocaditos de pepino y atún

115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

565 kcal, 34g proteína, 48g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s)- 381 kcal



#### Semillas de girasol

120 kcal

### Cena

660 kcal, 36g proteína, 82g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



#### Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal



#### Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal

## Day 4

1897 kcal ● 134g protein (28%) ● 69g fat (33%) ● 162g carbs (34%) ● 24g fiber (5%)

### Desayuno

295 kcal, 13g proteína, 28g carbohidratos netos, 13g grasa



**Rodajas de pepino**  
1/4 pepino- 15 kcal



**Tostada con mantequilla y mermelada**  
1 1/2 rebanada(s)- 200 kcal



**Huevos fritos básicos**  
1 huevo(s)- 80 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 4g grasa



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Bocaditos de pepino y atún**  
115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

565 kcal, 34g proteína, 48g carbohidratos netos, 25g grasa



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



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



**Semillas de girasol**  
120 kcal

### Cena

670 kcal, 32g proteína, 67g carbohidratos netos, 26g grasa



**Ensalada mixta simple**  
203 kcal



**Sub de albóndigas veganas**  
1 sub(s)- 468 kcal

## Day 5

1905 kcal ● 143g protein (30%) ● 59g fat (28%) ● 167g carbs (35%) ● 33g fiber (7%)

### Desayuno

345 kcal, 11g proteína, 47g carbohidratos netos, 10g grasa



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



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



**Avena con canela simple con leche**  
164 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 4g grasa



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Bocaditos de pepino y atún**  
115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

525 kcal, 45g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



**Mezcla de arroz con sabor**  
143 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**  
159 kcal



**Tilapia frita en sartén**  
6 onza(s)- 223 kcal

### Cena

670 kcal, 32g proteína, 67g carbohidratos netos, 26g grasa



**Ensalada mixta simple**  
203 kcal



**Sub de albóndigas veganas**  
1 sub(s)- 468 kcal

## Day 6

1943 kcal ● 127g protein (26%) ● 76g fat (35%) ● 151g carbs (31%) ● 36g fiber (7%)

### Desayuno

345 kcal, 11g proteína, 47g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



#### Avena con canela simple con leche

164 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

600 kcal, 38g proteína, 27g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Zanahorias asadas

3 zanahoria(s)- 158 kcal



#### Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal

### Cena

635 kcal, 28g proteína, 72g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Ensalada de pasta caprese

485 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

## Day 7

1943 kcal ● 127g protein (26%) ● 76g fat (35%) ● 151g carbs (31%) ● 36g fiber (7%)

### Desayuno

345 kcal, 11g proteína, 47g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



#### Avena con canela simple con leche

164 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

600 kcal, 38g proteína, 27g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Zanahorias asadas

3 zanahoria(s)- 158 kcal



#### Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal

### Cena

635 kcal, 28g proteína, 72g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Ensalada de pasta caprese

485 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- ☐ agua  
11 2/3 taza(s) (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
6 cucharada, entera (54g)
- ☐ mezcla de frutos secos  
2 cucharada (17g)
- ☐ pepitas de girasol  
1 1/3 oz (38g)

## Frutas y jugos

- ☐ compota de manzana  
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- ☐ durazno  
7 mediano (6,8 cm diá.) (1050g)
- ☐ naranja  
3 naranja (462g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias  
10 mediana (615g)
- ☐ chalotas  
3/4 cda picada (8g)
- ☐ ajo  
3 diente(s) (9g)
- ☐ apio crudo  
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)
- ☐ tomates  
2 1/2 taza de tomates cherry (354g)
- ☐ cebolla  
1/2 pequeña (35g)
- ☐ perejil fresco  
3 ramitas (3g)
- ☐ ketchup  
3 1/3 cda (57g)
- ☐ pepino  
1 3/4 pepino (21 cm) (527g)
- ☐ col rizada (collard greens)  
1/2 lbs (227g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
17 1/4 taza (518g)

## Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda  
1/3 lbs (156g)
- ☐ arroz integral  
1/2 taza (95g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo  
3 oz (85g)
- ☐ atún enlatado  
2 lata (364g)
- ☐ tilapia, cruda  
6 oz (168g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
9 rebanada (288g)

## Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra  
1 1/2 g (2g)
- ☐ sal  
5 g (5g)
- ☐ vinagre balsámico  
1 cda (mL)
- ☐ canela  
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ eneldo seco  
1 cdita (1g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1 cda (mL)
- ☐ salsa para pasta  
1/2 taza (130g)
- ☐ salsa pesto  
2 cucharada (31g)

## Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva  
1 lata(s) (448g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva  
1/2 lata(s) (220g)

- ☐ Queso vegano, en bloque  
2 1" cube (57g)
- ☐ hamburguesa vegetal  
4 hamburguesa (284g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n  
13 1/3 piezas (340g)
- ☐ bollo para sub(s)  
2 panecillo(s) (170g)
- ☐ Levadura nutricional  
2 cdita (3g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas  
8 albóndiga(s) (240g)

## Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas  
17 1/4 cda (mL)
- ☐ mayonesa  
1 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite  
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1/2 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
1/2 barra (55g)
- ☐ nata para montar  
2 1/4 cda (mL)
- ☐ queso parmesano  
3/8 cda (2g)
- ☐ huevos  
4 grande (200g)
- ☐ queso en lonchas  
1 rebanada (28 g c/u) (28g)
- ☐ leche entera  
2 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella fresco  
2 oz (57g)
- ☐ queso de cabra  
2 oz (57g)
- ☐ queso en hebras  
2 barra (56g)

- ☐ tempeh  
3/4 lbs (340g)

## Dulces

- ☐ mermelada  
3 cdita (21g)
- ☐ azúcar  
1 1/2 cda (20g)

## Cereales para el desayuno

- ☐ copos rápidos  
3/4 taza (60g)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada  
1/4 bolsa (~160 g) (40g)





## Desayuno 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.

### Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**compota de manzana**  
1 envase para llevar (~113 g)  
(122g)

Para las 2 comidas:

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

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

### Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pepino**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

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

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

### Tostada con mantequilla y mermelada

1 1/2 rebanada(s) - 200 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 1/2 rebanada (48g)  
**mantequilla**  
1 1/2 cdita (7g)  
**mermelada**  
1 1/2 cdita (11g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)  
**mermelada**  
3 cdita (21g)

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

### 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 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 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.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### 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 3 comidas:

#### **durazno**

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 comidas:

#### **pan**

3 rebanada (96g)

#### **mantequilla**

3 cdita (14g)

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

### Avena con canela simple con leche

164 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

#### **azúcar**

1/2 cda (7g)

#### **canela**

1/2 cdita (1g)

#### **leche entera**

3/8 taza(s) (mL)

#### **copos rápidos**

4 cucharada (20g)

Para las 3 comidas:

#### **azúcar**

1 1/2 cda (20g)

#### **canela**

1 1/2 cdita (4g)

#### **leche entera**

1 taza(s) (mL)

#### **copos rápidos**

3/4 taza (60g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte la leche encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Sándwich de ensalada de atún

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 39g protein ● 25g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**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.

### Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**tomates**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)

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

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Mezcla de frutos secos

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



Rinde 1/8 taza(s)

**mezcla de frutos secos**  
2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber





Rinde 1 lata(s)

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**

1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

**pan**

1 rebanada (32g)

**mantequilla**

1/2 cda (7g)

**queso en lonchas**

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

---

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### 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.
-

## Tenders de chik'n crujientes

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
13 1/3 piezas (340g)  
**ketchup**  
3 1/3 cda (57g)

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

## Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

---

### Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



**mezcla de arroz saborizada**  
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

### Col rizada (collard) con ajo

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



**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.

## Tilapia frita en sartén

6 onza(s) - 223 kcal ● 34g protein ● 10g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**tilapia, cruda**  
6 oz (168g)

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.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
3 grande (216g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
6 grande (432g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

### 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 sazónalo 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.



# Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

## Queso vegano

1 cubo(s) de 1" - 91 kcal  1g protein  7g fat  6g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**Queso vegano, en bloque**  
1 1" cube (28g)

Para las 2 comidas:

**Queso vegano, en bloque**  
2 1" cube (57g)

- 1. Corta y disfruta.

## 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.

## 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.

---

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

---

### Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**naranja**  
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

**naranja**  
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Bocaditos de pepino y atún

115 kcal ● 17g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**atún enlatado**

1 sobre (74g)

**pepino, cortado en rodajas**

1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 3 comidas:

**atún enlatado**

3 sobre (222g)

**pepino, cortado en rodajas**

3/4 pepino (21 cm) (226g)

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

## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**eneldo seco**

1/2 cdita (1g)

**queso de cabra**

1 oz (28g)

**pepino, cortado en rodajas**

1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

**eneldo seco**

1 cdita (1g)

**queso de cabra**

2 oz (57g)

**pepino, cortado en rodajas**

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

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

### 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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



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.

Camarones scampi

523 kcal ● 25g protein ● 31g fat ● 34g carbs ● 2g fiber

**mantequilla**

1 1/2 cda (21g)

**nata para montar**

2 1/4 cda (mL)

**pasta seca cruda**

1 1/2 oz (43g)

**agua**

1/6 taza(s) (mL)

**queso parmesano**

3/8 cda (2g)

**chalotas, picado**

3/4 cda picada (8g)

**ajo, picado**

1 1/2 diente (5g)

**camarón, crudo, pelado y desvenado**

3 oz (85g)

1. Limpie los camarones y comience a cocinar la pasta según las instrucciones del paquete.
  2. Mientras se cocina la pasta, pique el chalote y el ajo.
  3. Una vez cocida la pasta, transfírala a un bol aparte y en la olla donde se cocinó añada la mantequilla y derrítala a fuego medio. Una vez derretida y caliente, agregue los camarones. Deje cocinar los camarones 2-3 minutos por lado hasta que se pongan firmes y ligeramente rosados.
  4. Agregue el ajo y el chalote a la sartén por unos 30 segundos para que se ablanden. Trabaje rápido para evitar cocinar en exceso los camarones.
  5. Incorpore la crema y caliente. Si lo desea, sazone con sal y pimienta. Si la salsa está demasiado espesa en este punto, agregue un poco de agua.
  6. Añada la pasta a la olla y caliente lo justo para cubrir la pasta con la salsa y volver a calentar los fideos.
  7. Traslade a una fuente de servir y cubra con queso parmesano (opcional).
-

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Hamburguesa vegetal

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**hamburguesa vegetal**  
4 hamburguesa (284g)

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

### Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**arroz integral**  
1/2 taza (95g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

### 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!

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)
- aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- mezcla de hojas verdes**  
9 taza (270g)
- aderezo para ensaladas**  
9 cda (mL)

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

Sub de albóndigas veganas

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 54g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

- bollo para sub(s)**
- 1 panecillo(s) (85g)
- Levadura nutricional**
- 1 cedita (1g)
- salsa para pasta**
- 4 cucharada (65g)
- albóndigas veganas congeladas**
- 4 albóndiga(s) (120g)

Para las 2 comidas:

- bollo para sub(s)**
- 2 panecillo(s) (170g)
- Levadura nutricional**
- 2 cedita (3g)
- salsa para pasta**
- 1/2 taza (130g)
- albóndigas veganas congeladas**
- 8 albóndiga(s) (240g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

### Cena 4

Comer los día 6 y día 7

#### 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.

### Ensalada de pasta caprese

485 kcal  23g protein  13g fat  61g carbs  8g fiber





Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
2 oz (57g)  
**salsa pesto**  
1 cucharada (16g)  
**queso mozzarella fresco, desmenuzado en trozos**  
1 oz (28g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/4 lata(s) (110g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
4 oz (113g)  
**salsa pesto**  
2 cucharada (31g)  
**queso mozzarella fresco, desmenuzado en trozos**  
2 oz (57g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (220g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escorra y reserve.
2. Opcional: Mientras se cocina la pasta, ase tomates cherry cortados por la mitad en una bandeja a 400°F (200°C) durante 10–15 minutos, hasta que estén tiernos y se partan.
3. En un bol grande, combine la pasta cocida, los tomates, los frijoles blancos, la mozzarella y el pesto. Sazone con sal y pimienta al gusto. ¡Disfrute!

## Ensalada mixta con tomate simple

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**tomates**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

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