

Meal Plan - Dieta pescetariana de 2100 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

2050 kcal ● 135g protein (26%) ● 45g fat (20%) ● 247g carbs (48%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

345 kcal, 22g proteína, 39g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Avena proteica de plátano y canela

269 kcal

Almuerzo

680 kcal, 35g proteína, 84g carbohidratos netos, 20g grasa



Plátano

2 plátano(s)- 233 kcal



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal



Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal

Aperitivos

315 kcal, 20g proteína, 41g carbohidratos netos, 6g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica

248 kcal

Cena

550 kcal, 22g proteína, 82g carbohidratos netos, 10g grasa



Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa- 550 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

2122 kcal ● 152g protein (29%) ● 56g fat (24%) ● 228g carbs (43%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

345 kcal, 22g proteína, 39g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Avena proteica de plátano y canela

269 kcal

Aperitivos

315 kcal, 20g proteína, 41g carbohidratos netos, 6g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica

248 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

680 kcal, 35g proteína, 84g carbohidratos netos, 20g grasa



Plátano

2 plátano(s)- 233 kcal



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal



Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal

Cena

625 kcal, 39g proteína, 63g carbohidratos netos, 21g grasa



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub- 571 kcal

Day 3

2098 kcal ● 134g protein (26%) ● 91g fat (39%) ● 147g carbs (28%) ● 40g fiber (8%)

Desayuno

350 kcal, 21g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



Cereal alto en fibra

227 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Aperitivos

295 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 16g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

645 kcal, 30g proteína, 30g carbohidratos netos, 41g grasa



Crema de almejas

1/2 lata(s)- 182 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es)- 281 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Cena

640 kcal, 35g proteína, 57g carbohidratos netos, 28g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Tenders de chik'n crujientes

8 tender(s)- 457 kcal

Day 4

2110 kcal ● 133g protein (25%) ● 95g fat (40%) ● 133g carbs (25%) ● 48g fiber (9%)

Desayuno

350 kcal, 21g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



Cereal alto en fibra

227 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Aperitivos

295 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 16g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

645 kcal, 30g proteína, 30g carbohidratos netos, 41g grasa



Crema de almejas

1/2 lata(s)- 182 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es)- 281 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal

Cena

650 kcal, 34g proteína, 43g carbohidratos netos, 31g grasa



Tofu cajún

314 kcal



Puré de patatas casero

179 kcal



Col rizada (collard) con ajo

159 kcal

Day 5

2090 kcal ● 145g protein (28%) ● 66g fat (28%) ● 182g carbs (35%) ● 48g fiber (9%)

Desayuno

350 kcal, 21g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



Cereal alto en fibra

227 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Aperitivos

295 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 16g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

645 kcal, 35g proteína, 70g carbohidratos netos, 20g grasa



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal

Cena

635 kcal, 42g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



Mezcla de arroz con sabor

191 kcal



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal

Day 6

2110 kcal ● 139g protein (26%) ● 69g fat (29%) ● 204g carbs (39%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

400 kcal, 13g proteína, 54g carbohidratos netos, 13g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema
1 1/2 bagel(es)- 399 kcal

Aperitivos

270 kcal, 14g proteína, 27g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur natural
1 taza(s)- 155 kcal



Chips de batata
15 chips- 116 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

645 kcal, 35g proteína, 70g carbohidratos netos, 20g grasa



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Ensalada de salmón y alcachofa
315 kcal

Cena

635 kcal, 42g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



Mezcla de arroz con sabor
191 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Day 7

2101 kcal ● 161g protein (31%) ● 76g fat (32%) ● 165g carbs (31%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

400 kcal, 13g proteína, 54g carbohidratos netos, 13g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema
1 1/2 bagel(es)- 399 kcal

Aperitivos

270 kcal, 14g proteína, 27g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur natural
1 taza(s)- 155 kcal



Chips de batata
15 chips- 116 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

625 kcal, 35g proteína, 57g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal



Wrap vegetal sencillo (deli)
1 wrap(s)- 426 kcal

Cena

645 kcal, 63g proteína, 26g carbohidratos netos, 30g grasa



Papas fritas al horno
193 kcal



Tilapia al grill
10 2/3 oz- 453 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
12 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (388g)
- ☐ agua
10 1/2 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
6 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
- ☐ huevos
3 grande (150g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
- ☐ queso crema
4 1/2 cda (65g)
- ☐ yogur bajo en grasa natural
2 taza (490g)

Especias y hierbas

- ☐ canela
1 cdita (3g)
- ☐ ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
- ☐ sal
5/8 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ condimento cajún
1 cdita (2g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
2 cdita (mL)
- ☐ miel
6 cdita (42g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena clásica, copos
1/2 taza (41g)
- ☐ cereal para el desayuno
2 ración (60g)

Frutas y jugos

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (297g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 cda (mL)
- ☐ bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)
- ☐ Cereal alto en fibra
2 cup (120g)
- ☐ chips de batata
30 patatas fritas (43g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ sardinas, enlatadas en aceite
2 lata (184g)
- ☐ salmón enlatado
1/2 lbs (255g)
- ☐ tilapia, cruda
2/3 lbs (299g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2/3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
6 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
3 oz (85g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ clama chowder enlatada
1 lata (524 g) (519g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ **plátano**
5 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (590g)
- ☐ **durazno**
5 mediano (6,8 cm diá.) (750g)
- ☐ **fresas**
1 taza, entera (144g)
- ☐ **jugo de lima**
1/2 cda (mL)
- ☐ **aguacates**
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ **nectarina**
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)
- ☐ **jugo de limón**
2/3 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ **bollos de hamburguesa**
2 bollo(s) (102g)
- ☐ **pan**
2 rebanada (64g)
- ☐ **pan naan**
2 pieza(s) (180g)
- ☐ **bagel**
3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)
- ☐ **tortillas de harina**
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ **ketchup**
4 cda (68g)
- ☐ **cebolla**
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (35g)
- ☐ **pimiento**
1/2 pequeña (37g)
- ☐ **tomates**
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (388g)
- ☐ **patatas**
14 1/2 oz (412g)
- ☐ **col rizada (collard greens)**
1/2 lbs (227g)
- ☐ **ajo**
1 1/2 diente(s) (5g)
- ☐ **alcachofas, enlatadas**
1 taza de corazones (168g)
- ☐ **zanahorias**
1/2 mediana (31g)
- ☐ **lechuga romana**
1 corazones (500g)

- ☐ **semillas de calabaza tostadas, sin sal**
1/2 taza (59g)

Legumbres y derivados

- ☐ **cacahuets tostados**
6 cucharada (55g)
- ☐ **tofu firme**
10 oz (284g)
- ☐ **tempeh**
3/4 lbs (340g)
- ☐ **hummus**
2 cda (30g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ **mezcla de arroz saborizada**
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Avena proteica de plátano y canela

269 kcal ● 18g protein ● 5g fat ● 33g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

canela

1/2 cdita (1g)

jarabe de arce

1 cdita (mL)

avena clásica, copos

4 cucharada (20g)

leche entera

3/8 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

plátano, en rodajas

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Para las 2 comidas:

canela

1 cdita (3g)

jarabe de arce

2 cdita (mL)

avena clásica, copos

1/2 taza (41g)

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

plátano, en rodajas

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

1. En un bol apto para microondas, mezclar la avena, la proteína en polvo, la canela, el sirope de arce y la leche.
2. Microondas durante aproximadamente 1-1.5 minutos.
3. Cubrir con rodajas de plátano.
4. Servir.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Cereal alto en fibra

227 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

Cereal alto en fibra

2/3 cup (40g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

Cereal alto en fibra

2 cup (120g)

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. Añade el cereal y la leche a un bol y sirve.

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 3 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)

1 1/2 taza (339g)

miel

6 cdita (42g)

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

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Bagel pequeño tostado con queso crema

1 1/2 bagel(es) - 399 kcal  13g protein  13g fat  54g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

bagel
1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)
queso crema
2 1/4 cda (33g)

Para las 2 comidas:

bagel
3 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(207g)
queso crema
4 1/2 cda (65g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta el queso crema.
3. Disfruta.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

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.

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal  8g protein  2g fat  32g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
1 1/2 cda (mL)
sardinas, enlatadas en aceite, escurrido
1 lata (92g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 cda (mL)
sardinas, enlatadas en aceite, escurrido
2 lata (184g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Crema de almejas

1/2 lata(s) - 182 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

clama chowder enlatada
1/2 lata (524 g) (260g)

Para las 2 comidas:

clama chowder enlatada
1 lata (524 g) (519g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es) - 281 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
1 rebanada (32g)
tomates, cortado por la mitad
3 cucharada de tomates cherry (28g)
huevos, hervido y enfriado
1 1/2 grande (75g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
2 rebanada (64g)
tomates, cortado por la mitad
6 cucharada de tomates cherry (56g)
huevos, hervido y enfriado
3 grande (150g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego péralos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Semillas de calabaza

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal  9g protein  5g fat  43g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal  25g protein  14g fat  15g carbs  7g fiber



Para una sola comida:

salmón enlatado
1/4 lbs (128g)
alcachofas, enlatadas
1/2 taza de corazones (84g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
vinagreta balsámica
3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (74g)

Para las 2 comidas:

salmón enlatado
1/2 lbs (255g)
alcachofas, enlatadas
1 taza de corazones (168g)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
vinagreta balsámica
6 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

Almuerzo 4

Comer los día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal  8g protein  6g fat  14g carbs  13g fiber



aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Wrap vegetal sencillo (deli)

1 wrap(s) - 426 kcal  27g protein  14g fat  43g carbs  6g fiber



Rinde 1 wrap(s)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
7 slices (73g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
tomates
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
hummus
2 cda (30g)

1. Unta hummus sobre la tortilla. Coloca lonchas vegetales tipo deli, hojas mixtas y tomates encima. Sazona con un poco de sal/pimienta.
2. Enrolla y sirve.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

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.

Cereal de desayuno con leche proteica

248 kcal  18g protein  5g fat  29g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

cereal para el desayuno

1 ración (30g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

cereal para el desayuno

2 ración (60g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.
Busca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:

cacahuetes tostados

2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

cacahuetes tostados

6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

2 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 3 comidas:

nectarina, deshuesado

3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Yogur natural

1 taza(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 4g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur bajo en grasa natural

1 taza (245g)

Para las 2 comidas:

yogur bajo en grasa natural

2 taza (490g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de batata

15 chips - 116 kcal ● 1g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

chips de batata

15 patatas fritas (21g)

Para las 2 comidas:

chips de batata

30 patatas fritas (43g)

1. Sirve los chips en un bol y disfruta.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Hamburguesa vegetariana

2 hamburguesa - 550 kcal ● 22g protein ● 10g fat ● 82g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 hamburguesa

bollos de hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

ketchup

2 cda (34g)

mezcla de hojas verdes

2 oz (57g)

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete. Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Fresas

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



Rinde 1 taza(s)

fresas

1 taza, entera (144g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Philly de seitán con queso

1 sándwich(es) tipo sub - 571 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 55g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es) tipo sub

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

aceite

1/2 cda (mL)

queso

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

seitán, cortado en tiras

3 oz (85g)

cebolla, picado

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

pimiento, en rodajas

1/2 pequeña (37g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade los pimientos y la cebolla; cocina unos minutos hasta que empiecen a ablandarse y las cebollas comiencen a caramelizar.
2. Añade el queso y mezcla ligeramente hasta que se derrita. Transfiere las verduras a un plato.
3. Añade las lonchas de seitán a la sartén y cocina unos minutos por cada lado, hasta que se calienten y los bordes estén dorados y crujientes.
4. Cuando el seitán esté listo, vuelve a añadir las verduras y mezcla hasta que estén bien integradas.
5. Rellena el bollo con el relleno y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Durazno

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



Rinde 1 durazno(s)

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Tenders de chik'n crujientes

8 tender(s) - 457 kcal ● 32g protein ● 18g fat ● 41g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n
8 piezas (204g)
ketchup
2 cda (34g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Tofu cajún

314 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



condimento cajún
1 cdita (2g)
aceite
2 cdita (mL)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
10 oz (284g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Puré de patatas casero

179 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



leche entera

1/8 taza(s) (mL)

patatas, pelado y cortado en trozos

1/2 lbs (227g)

1. Coloca los trozos de patata en una olla grande y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva a ebullición a fuego alto, luego reduce a fuego lento y cocina hasta que las patatas estén tiernas, unos 15-20 minutos.
3. Escurre las patatas y vuelve a ponerlas en la olla.
4. Añade la leche a la olla. Machaca las patatas con un machacador, un tenedor o una batidora hasta obtener una textura suave y cremosa.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

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.
-

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Mezcla de arroz con sabor

191 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de arroz saborizada
1/3 bolsa (~160 g) (53g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

Cena 6

Comer los día 7

Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Tilapia al grill

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g protein ● 23g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 oz

jugo de limón

2/3 cda (mL)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

tilapia, cruda

2/3 lbs (299g)

aceite de oliva

4 cucharadita (mL)

sal

1/3 cdita (2g)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

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.