

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 2200 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

2223 kcal ● 161g protein (29%) ● 104g fat (42%) ● 123g carbs (22%) ● 38g fiber (7%)

### Desayuno

410 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa



[Tostada de aguacate](#)

1 rebanada(s)- 168 kcal



[Tortitas de salchicha vegana para el desayuno](#)

1 tortitas- 83 kcal



[Huevos fritos básicos](#)

2 huevo(s)- 159 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 13g proteína, 9g carbohidratos netos, 23g grasa



[Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete](#)

1/2 torta(s)- 120 kcal



[Semillas de calabaza](#)

183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

595 kcal, 20g proteína, 55g carbohidratos netos, 26g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(cremosa\)](#)

1 1/2 lata(s)- 530 kcal



[Fresas](#)

1 1/4 taza(s)- 65 kcal

### Cena

750 kcal, 65g proteína, 42g carbohidratos netos, 31g grasa



[Habas de Lima rociadas con aceite de oliva](#)

215 kcal



[Salchicha vegana](#)

2 salchicha(s)- 536 kcal

## Day 2

2184 kcal ● 164g protein (30%) ● 103g fat (43%) ● 109g carbs (20%) ● 42g fiber (8%)

### Desayuno

410 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa



[Tostada de aguacate](#)

1 rebanada(s)- 168 kcal



[Tortitas de salchicha vegana para el desayuno](#)

1 tortitas- 83 kcal



[Huevos fritos básicos](#)

2 huevo(s)- 159 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 13g proteína, 9g carbohidratos netos, 23g grasa



[Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete](#)

1/2 torta(s)- 120 kcal



[Semillas de calabaza](#)

183 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, 50g proteína, 21g carbohidratos netos, 32g grasa



[Tempeh básico](#)

8 onza(s)- 590 kcal



[Habitas con mantequilla](#)

55 kcal

### Cena

665 kcal, 38g proteína, 61g carbohidratos netos, 24g grasa



[Tempeh con mantequilla de cacahuete](#)

4 onza(s) de tempeh- 434 kcal



[Arroz integral](#)

1 taza de arroz integral cocido- 229 kcal

Day 3

2217 kcal ● 166g protein (30%) ● 96g fat (39%) ● 146g carbs (26%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

410 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa



Tostada de aguacate  
1 rebanada(s)- 168 kcal



Tortitas de salchicha vegana para el desayuno  
1 tortitas- 83 kcal



Huevos fritos básicos  
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

220 kcal, 7g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Mezcla de frutos secos  
1/4 taza(s)- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

710 kcal, 37g proteína, 91g carbohidratos netos, 19g grasa



Yogur griego proteico  
1 envase- 139 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada  
1 1/2 sándwich(es)- 573 kcal

Cena

715 kcal, 59g proteína, 33g carbohidratos netos, 35g grasa



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



Semillas de girasol  
226 kcal



Copa de requesón y fruta  
2 envase- 261 kcal

Day 4

2191 kcal ● 182g protein (33%) ● 76g fat (31%) ● 164g carbs (30%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 43g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)  
384 kcal

Aperitivos

220 kcal, 7g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Mezcla de frutos secos  
1/4 taza(s)- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

710 kcal, 37g proteína, 91g carbohidratos netos, 19g grasa



Yogur griego proteico  
1 envase- 139 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada  
1 1/2 sándwich(es)- 573 kcal

Cena

715 kcal, 59g proteína, 33g carbohidratos netos, 35g grasa



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



Semillas de girasol  
226 kcal



Copa de requesón y fruta  
2 envase- 261 kcal

Day 5

Desayuno

385 kcal, 43g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)  
384 kcal

Aperitivos

220 kcal, 7g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Mezcla de frutos secos  
1/4 taza(s)- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

2121 kcal ● 151g protein (28%) ● 95g fat (40%) ● 140g carbs (26%) ● 27g fiber (5%)

Almuerzo

665 kcal, 25g proteína, 69g carbohidratos netos, 28g grasa



Macarrones verdes con queso  
429 kcal



Ensalada mixta simple  
237 kcal

Cena

690 kcal, 39g proteína, 32g carbohidratos netos, 44g grasa



Tofu al limón y pimienta  
17 1/2 onza- 630 kcal



Pimientos cocidos  
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal

Day 6

Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 48g carbohidratos netos, 8g grasa



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



Mini muffin de huevo y queso  
1 mini muffin(s)- 56 kcal



Naranja  
2 naranja(s)- 170 kcal

Aperitivos

260 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico verde  
261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

2173 kcal ● 153g protein (28%) ● 87g fat (36%) ● 157g carbs (29%) ● 39g fiber (7%)

Almuerzo

680 kcal, 31g proteína, 47g carbohidratos netos, 32g grasa



Uvas  
116 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate  
1 sándwich(es)- 562 kcal

Cena

690 kcal, 39g proteína, 32g carbohidratos netos, 44g grasa



Tofu al limón y pimienta  
17 1/2 onza- 630 kcal



Pimientos cocidos  
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal

Day 7

2155 kcal ● 145g protein (27%) ● 84g fat (35%) ● 150g carbs (28%) ● 53g fiber (10%)

Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 48g carbohidratos netos, 8g grasa



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



Mini muffin de huevo y queso  
1 mini muffin(s)- 56 kcal



Naranja  
2 naranja(s)- 170 kcal

Aperitivos

260 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico verde  
261 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, 31g proteína, 47g carbohidratos netos, 32g grasa



Uvas  
116 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate  
1 sándwich(es)- 562 kcal

Cena

670 kcal, 31g proteína, 25g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada de seitán  
359 kcal



Ensalada de tomate y aguacate  
313 kcal

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- ☐ agua  
14 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína, vainilla  
5 cucharada grande (1/3 taza c/u) (155g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
13 rebanada (416g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
3 aguacate(s) (636g)
- ☐ fresas  
1 1/4 taza, entera (180g)
- ☐ jugo de limón  
1/2 cda (mL)
- ☐ jugo de lima  
5/6 fl oz (mL)
- ☐ limón  
2 1/2 pequeña (145g)
- ☐ naranja  
6 naranja (924g)
- ☐ plátano  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ uvas  
4 taza (368g)

## Otro

- ☐ medallones de salchicha veganos para el desayuno  
3 hamburguesa(s) (114g)
- ☐ salchicha vegana  
2 sausage (200g)
- ☐ Levadura nutricional  
3 g (3g)
- ☐ Requesón y copa de frutas  
4 container (680g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- ☐ mezcla de frutos rojos congelados  
1 1/2 taza (204g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
5 1/4 taza (158g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
13 grande (650g)
- ☐ mantequilla  
1/8 barra (5g)
- ☐ queso mozzarella rallado  
5 cucharada (26g)
- ☐ leche entera  
3/8 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso cheddar  
1 1/2 cucharada, rallada (11g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ habas de Lima, congeladas  
5/8 paquete (285 g) (178g)
- ☐ pimienta  
2 grande (328g)
- ☐ cebolla  
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
- ☐ guisantes congelados  
3 cucharada (27g)
- ☐ brócoli  
13 cucharada, picado (73g)
- ☐ espinaca fresca  
4 1/2 taza(s) (138g)
- ☐ tomates  
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (296g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)  
1 1/2 lata (~540 g) (800g)

## Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de cacahuate  
4 oz (112g)
- ☐ tempeh  
3/4 lbs (340g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
1 cda (mL)
- ☐ tofu firme  
35 oz (992g)

## Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor  
1 pasteles (9g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)
- ☐ pepitas de girasol  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ mezcla de frutos secos  
3/4 taza (101g)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz integral  
1/3 taza (63g)
- ☐ fécula de maíz  
5 cda (40g)
- ☐ harina multusos  
1/6 cda (2g)
- ☐ pasta seca cruda  
2 oz (57g)
- ☐ seitán  
3 oz (85g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado  
1 lata (172g)

**Grasas y aceites**

- ☐ **aceite**  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ **aceite de oliva**  
5/6 cda (mL)
- ☐ **aderezo para ensaladas**  
6 1/4 cda (mL)

**Especias y hierbas**

- ☐ **pimienta negra**  
1/8 oz (2g)
- ☐ **sal**  
1/6 oz (6g)
- ☐ **limón y pimienta**  
1 1/4 cdita (3g)
- ☐ **nuez moscada**  
1/8 cdita (0g)
- ☐ **ajo en polvo**  
1 1/3 cdita (4g)

**Dulces**

- ☐ **mermelada**  
6 cda (126g)

**Cereales para el desayuno**

- ☐ **avena clásica, copos**  
1 taza(s) (81g)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

### Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

1 tortitas - 83 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**medallones de salchicha veganos para el desayuno**  
1 hamburguesa(s) (38g)

Para las 3 comidas:

**medallones de salchicha veganos para el desayuno**  
3 hamburguesa(s) (114g)

1. Cocina las tortitas según las instrucciones del paquete.  
Sirve.

### Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)  
**aceite**  
1 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 2

Comer los día 4 y día 5

### Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

384 kcal 43g protein 3g fat 34g carbs 12g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de frutos rojos congelados
- 3/4 taza (102g)
- avena clásica, copos
- 1/2 taza(s) (40g)
- polvo de proteína, vainilla
- 1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
- agua
- 1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- mezcla de frutos rojos congelados
- 1 1/2 taza (204g)
- avena clásica, copos
- 1 taza(s) (81g)
- polvo de proteína, vainilla
- 3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- agua
- 2 1/4 taza(s) (mL)

- Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético. Deja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### 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 2 comidas:

- yogur griego saborizado bajo en grasa
- 2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

- La receta no tiene instrucciones.

### Mini muffin de huevo y queso

1 mini muffin(s) - 56 kcal 4g protein 4g fat 0g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

- huevos
- 1/2 grande (25g)
- agua
- 1/6 cda (mL)
- queso cheddar
- 3/4 cucharada, rallada (5g)

Para las 2 comidas:

- huevos
- 1 grande (50g)
- agua
- 1/3 cda (mL)
- queso cheddar
- 1 1/2 cucharada, rallada (11g)

- Precalienta el horno a 375°F (190°C). Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso. Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente. Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve. Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

## Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal 3g protein 0g fat 32g carbs 7g fiber





Para una sola comida:

**naranja**  
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

**naranja**  
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 1/2 lata(s) - 530 kcal ● 19g protein ● 26g fat ● 45g carbs ● 12g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

**sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**  
1 1/2 lata (~540 g) (800g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Fresas

1 1/4 taza(s) - 65 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

**fresas**  
1 1/4 taza, entera (180g)

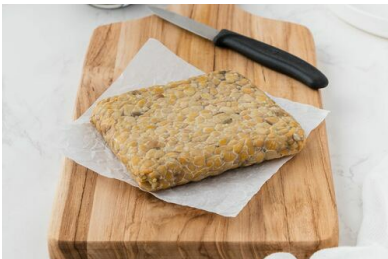
1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Rinde 8 onza(s)

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
4 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.

### Habitas con mantequilla

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



**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/8 paquete (285 g) (36g)  
**mantequilla**  
1/2 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

---

## Almuerzo 3 [🔗](#)

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.

---

### Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 1/2 sándwich(es) - 573 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 83g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuete**  
1 1/2 cda (24g)  
**pan**  
3 rebanada (96g)  
**mermelada**  
3 cda (63g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de cacahuete**  
3 cda (48g)  
**pan**  
6 rebanada (192g)  
**mermelada**  
6 cda (126g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
  2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.
-

Almuerzo 4

Comer los día 5

Macarrones verdes con queso

429 kcal 21g protein 12g fat 54g carbs 5g fiber



- nuez moscada 1/8 cdl (0g)
- harina multiusos 1/6 cda (2g)
- mantequilla 1/6 cda (3g)
- queso mozzarella rallado 5 cucharada (26g)
- guisantes congelados 3 cucharada (27g)
- leche entera 3/8 taza(s) (mL)
- brócoli 13 cucharada, picado (73g)
- pasta seca cruda 2 oz (57g)
- espinaca fresca, picado 5/8 taza(s) (18g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Unos 5 minutos antes de que la pasta esté lista, añade solo la mitad del brócoli picado a la olla. Cuando esté hecho, escurre la pasta y el brócoli y transfírelos a una fuente para horno. Reserva.
2. Prepara la salsa derritiendo la mantequilla a fuego medio. Añade la harina y bate hasta formar una pasta. Añade la leche poco a poco, batiendo hasta incorporar toda la leche.
3. Lleva la salsa a ebullición. Removiendo con frecuencia, incorpora las espinacas picadas, los guisantes, el brócoli restante y un poco de sal y pimienta. Cocina a fuego lento, sin tapar, durante 5-10 minutos. Mientras cuece, precalienta el horno a 400°F (200°C).
4. Apaga el fuego e incorpora el queso y la nuez moscada a la salsa. Sazona al gusto con sal y pimienta.
5. Opcional: Transfiere toda o parte de la salsa a una batidora y tritura hasta obtener una textura suave.
6. Vierte la salsa sobre la pasta. Hornea 20-25 minutos hasta que esté dorado. Sirve.

Ensalada mixta simple

237 kcal 5g protein 16g fat 15g carbs 4g fiber



- mezcla de hojas verdes 5 1/4 taza (158g)
- aderezo para ensaladas 5 1/4 cda (mL)

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

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Uvas

116 kcal 1g protein 1g fat 18g carbs 7g fiber



Para una sola comida:

- uvas 2 taza (184g)

Para las 2 comidas:

- uvas 4 taza (368g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal 30g protein 31g fat 29g carbs 11g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**pan**  
4 rebanada (128g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
3/4 taza de tomates cherry (112g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
6 grande (300g)

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 enfrien 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)

## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

### 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.

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal 7g protein 18g fat 5g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos  
4 cucharada (34g)

Para las 3 comidas:

mezcla de frutos secos  
3/4 taza (101g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Batido proteico verde

261 kcal 27g protein 1g fat 28g carbs 8g fiber



Para una sola comida:

agua  
1/4 taza(s) (mL)  
espinaca fresca  
1 taza(s) (30g)  
polvo de proteína, vainilla  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)  
plátano, congelado  
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)  
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas  
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

agua  
1/2 taza(s) (mL)  
espinaca fresca  
2 taza(s) (60g)  
polvo de proteína, vainilla  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)  
plátano, congelado  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)  
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas  
2 naranja (308g)

- 1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
- 2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
- 3. Servir de inmediato.

Cena 1

Comer los día 1

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

215 kcal 9g protein 7g fat 21g carbs 8g fiber



pimienta negra  
1/8 cdita, molido (0g)  
sal  
1/4 cdita (2g)  
habas de Lima, congeladas  
1/2 paquete (285 g) (142g)  
aceite de oliva  
1/2 cda (mL)

- 1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
- 2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
- 3. Servir.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal 56g protein 24g fat 21g carbs 3g fiber





Rinde 2 salchicha(s)

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

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

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

4 onza(s) de tempeh - 434 kcal ● 33g protein ● 23g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Rinde 4 onza(s) de tempeh

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**mantequilla de cacahuete**  
2 cucharada (32g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
1/2 cda (2g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

### Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido - 229 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 46g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taza de arroz integral cocido

**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**agua**  
2/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**arroz integral**  
1/3 taza (63g)

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.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

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



Para una sola comida:

- 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)

Para las 2 comidas:

- aguacates
- 1/2 aguacate(s) (101g)
- jugo de lima
- 1 cdita (mL)
- sal
- 1 pizca (0g)
- pimienta negra
- 1 pizca (0g)
- pimiento
- 1 grande (164g)
- cebolla
- 1/4 pequeña (18g)
- atún enlatado, escurrido
- 1 lata (172g)

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

Semillas de girasol

226 kcal 11g protein 18g fat 3g carbs 3g fiber



Para una sola comida:

- pepitas de girasol
- 1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

- pepitas de girasol
- 2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal 28g protein 5g fat 26g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

- Requesón y copa de frutas
- 4 container (680g)

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

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza - 630 kcal 39g protein 40g fat 29g carbs 1g fiber



Para una sola comida:

- fécula de maíz
- 2 1/2 cda (20g)
- aceite
- 1 1/4 cda (mL)
- limón y pimienta
- 5/8 cedita (1g)
- limón, con ralladura
- 1 1/4 pequeña (73g)
- tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
- 17 1/2 oz (496g)

Para las 2 comidas:

- fécula de maíz
- 5 cda (40g)
- aceite
- 2 1/2 cda (mL)
- limón y pimienta
- 1 1/4 cedita (3g)
- limón, con ralladura
- 2 1/2 pequeña (145g)
- tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
- 35 oz (992g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal 1g protein 5g fat 2g carbs 1g fiber



Para una sola comida:

- aceite
- 1 cedita (mL)
- pimiento, sin semillas y cortado en tiras
- 1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

- aceite
- 2 cedita (mL)
- pimiento, sin semillas y cortado en tiras
- 1 grande (164g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.  
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Cena 5

Comer los día 7

Ensalada de seitán

359 kcal 27g protein 18g fat 16g carbs 7g fiber



- aceite
- 1 cedita (mL)
- Levadura nutricional
- 1 cedita (1g)
- aderezo para ensaladas
- 1 cda (mL)
- espinaca fresca
- 2 taza(s) (60g)
- seitán, desmenuzado o en rodajas
- 3 oz (85g)
- tomates, cortado por la mitad
- 6 tomates cherry (102g)
- aguacates, picado
- 1/4 aguacate(s) (50g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal 4g protein 24g fat 9g carbs 11g fiber





**cebolla**  
4 cucharadita, picada (20g)  
**jugo de lima**  
1 1/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
2/3 aguacate(s) (134g)  
**tomates, en cubos**  
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(82g)

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.

## 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.