

Meal Plan - Dieta pescetariana de 2500 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

2503 kcal ● 170g protein (27%) ● 92g fat (33%) ● 223g carbs (36%) ● 27g fiber (4%)

Desayuno

395 kcal, 26g proteína, 49g carbohidratos netos, 8g grasa

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

285 kcal, 7g proteína, 56g carbohidratos netos, 2g grasa

Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Pretzels

220 kcal



Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

825 kcal, 40g proteína, 80g carbohidratos netos, 35g grasa

Tofu con naranja y sésamo

14 onza(s) de tofu- 754 kcal



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal



Cena

775 kcal, 49g proteína, 36g carbohidratos netos, 45g grasa

Cacahuete tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s)- 408 kcal



Day 2

2490 kcal ● 190g protein (30%) ● 100g fat (36%) ● 173g carbs (28%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

395 kcal, 26g proteína, 49g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Almuerzo

765 kcal, 46g proteína, 34g carbohidratos netos, 46g grasa



Mezcla de frutos secos
1/3 taza(s)- 272 kcal



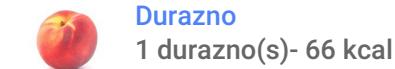
Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal

Aperitivos

285 kcal, 7g proteína, 56g carbohidratos netos, 2g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Pretzels
220 kcal

Cena

825 kcal, 62g proteína, 33g carbohidratos netos, 43g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
288 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

2508 kcal ● 184g protein (29%) ● 115g fat (41%) ● 140g carbs (22%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

410 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 19g grasa



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal

Almuerzo

720 kcal, 44g proteína, 57g carbohidratos netos, 31g grasa



Leche
2 taza(s)- 298 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 sándwich(es)- 370 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

335 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Bolitas proteicas de almendra
2 bola(s)- 270 kcal

Cena

825 kcal, 62g proteína, 33g carbohidratos netos, 43g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
288 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

2483 kcal ● 188g protein (30%) ● 117g fat (43%) ● 122g carbs (20%) ● 46g fiber (7%)

Desayuno

410 kcal, 16g proteína, 33g carbohidratos netos, 19g grasa



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Huevo dentro de una berenjena

241 kcal

Almuerzo

720 kcal, 44g proteína, 57g carbohidratos netos, 31g grasa



Leche

2 taza(s)- 298 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es)- 370 kcal



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

335 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s)- 270 kcal

Cena

800 kcal, 66g proteína, 15g carbohidratos netos, 46g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 5

2485 kcal ● 198g protein (32%) ● 98g fat (36%) ● 151g carbs (24%) ● 51g fiber (8%)

Desayuno

490 kcal, 30g proteína, 16g carbohidratos netos, 33g grasa



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Kale y huevos

378 kcal

Almuerzo

730 kcal, 44g proteína, 78g carbohidratos netos, 16g grasa



Pasta de lentejas

505 kcal



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 40g carbohidratos netos, 3g grasa



Kéfir

150 kcal



Uvas

58 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Cena

800 kcal, 66g proteína, 15g carbohidratos netos, 46g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2483 kcal ● 186g protein (30%) ● 76g fat (28%) ● 219g carbs (35%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

490 kcal, 30g proteína, 16g carbohidratos netos, 33g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Kale y huevos
378 kcal

Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 40g carbohidratos netos, 3g grasa



Kéfir
150 kcal



Uvas
58 kcal



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Almuerzo

730 kcal, 44g proteína, 78g carbohidratos netos, 16g grasa



Pasta de lentejas
505 kcal



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

Cena

795 kcal, 54g proteína, 83g carbohidratos netos, 24g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Nuggets tipo Chik'n
8 nuggets- 441 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

2533 kcal ● 170g protein (27%) ● 109g fat (39%) ● 185g carbs (29%) ● 33g fiber (5%)

Desayuno

490 kcal, 30g proteína, 16g carbohidratos netos, 33g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Kale y huevos
378 kcal

Almuerzo

780 kcal, 28g proteína, 44g carbohidratos netos, 48g grasa



Durazno
3 durazno(s)- 198 kcal



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Tacos de queso y guacamole
2 taco(s)- 350 kcal

Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 40g carbohidratos netos, 3g grasa



Kéfir
150 kcal



Uvas
58 kcal



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Cena

795 kcal, 54g proteína, 83g carbohidratos netos, 24g grasa



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal



Nuggets tipo Chik'n
8 nuggets- 441 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Lista de compras



Legumbres y derivados

- salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
- tofu firme
14 oz (397g)
- cacahuetes tostados
3/4 taza (110g)

Dulces

- azúcar
2 cda (26g)

Otro

- salsa sriracha
1 cda (15g)
- aceite de sésamo
1 cda (mL)
- yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- salchicha vegana
4 sausage (400g)
- harina de almendra
2 cda (14g)
- pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)
- Nuggets veganos chik'n
16 nuggets (344g)
- Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- Guacamole, comercial
4 cda (62g)

Cereales y pastas

- fécula de maíz
3 cda (24g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo
2 cdita (6g)
- mezcla de frutos secos
5 cucharada (42g)
- mantequilla de almendra
4 cucharada (63g)

Verduras y productos vegetales

Aperitivos

- pretzels duros salados
4 oz (113g)
- barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- queso en hebras
3 barra (84g)
- huevos
16 grande (800g)
- leche entera
7 taza(s) (mL)
- kefir con sabor
3 taza (mL)
- mantequilla
3 cdita (14g)
- queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)

Bebidas

- polvo de proteína
15 2/3 oz (446g)
- agua
14 taza(s) (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)

Grasas y aceites

- aceite
10 cdita (mL)

Especias y hierbas

- pimienta negra
4 pizca (0g)
- sal
1 1/4 cucharadita (4g)

Productos horneados

- ajo**
2 diente(s) (6g)
- mezcla de verduras congeladas**
3/4 taza (101g)
- hojas de kale**
3/4 lbs (333g)
- berenjena**
4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (240g)
- cebolla**
1 pequeña (70g)
- pimiento**
3 grande (492g)
- zanahorias**
4 1/2 mediana (275g)
- ketchup**
4 cda (68g)

- pan**
7 rebanada (224g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**
4 lata (688g)

Frutas y jugos

- naranja**
6 1/2 naranja (994g)
 - durazno**
7 mediano (6,8 cm diá.) (1050g)
 - aguacates**
3 1/4 aguacate(s) (653g)
 - limón**
1 1/4 pequeña (73g)
 - jugo de lima**
4 cdita (mL)
 - fresas**
2 taza, entera (288g)
 - uvas**
3 taza (276g)
 - kiwi**
4 fruta (276g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

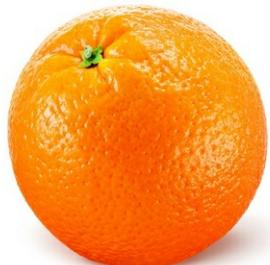
yogur griego saborizado bajo en grasa

4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Naranja

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



Para una sola comida:

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

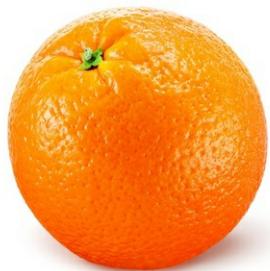
1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

Huevo dentro de una berenjena

241 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

berenjena
2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (120g)
aceite
2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

berenjena
4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (240g)
aceite
4 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada con mantequilla

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



Para una sola comida:

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

Para las 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.

Kale y huevos

378 kcal ● 26g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)
hojas de kale
1 taza, picada (40g)
sal
2 pizca (1g)

Para las 3 comidas:

aceite
6 cdita (mL)
huevos
12 grande (600g)
hojas de kale
3 taza, picada (120g)
sal
1/4 cucharada (2g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Tofu con naranja y sésamo

14 onza(s) de tofu - 754 kcal ● 37g protein ● 35g fat ● 71g carbs ● 3g fiber



Rinde 14 onza(s) de tofu

salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
azúcar
2 cda (26g)
salsa sriracha
1 cda (15g)
fécula de maíz
3 cda (24g)
semillas de sésamo
2 cdita (6g)
aceite de sésamo
1 cda (mL)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
naranja, exprimido
1/2 fruta (7.3 cm diá.) (70g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
14 oz (397g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 272 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

mezcla de frutos secos
5 cucharada (42g)

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.

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 palito(s)

queso en hebras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
2 rebanada (64g)
atún enlatado, escurrido
1/2 lata (86g)
cebolla, finamente picado
1/8 pequeña (9g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
4 rebanada (128g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)
cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Fresas

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



Para una sola comida:
fresas
1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:
fresas
2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Pasta de lentejas

505 kcal ● 33g protein ● 4g fat ● 61g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:
salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
pasta de lentejas
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:
salsa para pasta
1/2 frasco (680 g) (336g)
pasta de lentejas
1/2 lbs (227g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Leche

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



Para una sola comida:
leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:
leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Durazno

3 durazno(s) - 198 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 7g fiber

Rinde 3 durazno(s)



durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber

Rinde 1/4 taza(s)



cacahuetes tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tacos de queso y guacamole

2 taco(s) - 350 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 taco(s)

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

Guacamole, comercial

4 cda (62g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. 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.

Pretzels

220 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 44g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados

4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

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.

Bolitas proteicas de almendra

2 bola(s) - 270 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de almendra

2 cucharada (31g)

harina de almendra

1 cda (7g)

polvo de proteína

1 cda (6g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de almendra

4 cucharada (63g)

harina de almendra

2 cda (14g)

polvo de proteína

2 cda (12g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

kefir con sabor

1 taza (mL)

Para las 3 comidas:

kefir con sabor

3 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

uvas

1 taza (92g)

Para las 3 comidas:

uvas

3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

zanahorias

4 1/2 mediana (275g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber

Rinde 1/4 taza(s)



cacahuetes tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

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

Rinde 1 envase



yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

1. Disfruta.

Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 24g carbs ● 4g fiber

Rinde 2 barra(s)



barra de granola alta en proteínas

2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
5/8 manojo (106g)
aguacates, troceado
5/8 aguacate(s) (126g)
limón, exprimido
5/8 pequeña (36g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
1 1/4 manojo (213g)
aguacates, troceado
1 1/4 aguacate(s) (251g)
limón, exprimido
1 1/4 pequeña (73g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Salchicha vegana

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



Para una sola comida:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
4 sausage (400g)

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

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
cebolla
3/8 pequeña (26g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
sal
3 pizca (1g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
pimiento
3 grande (492g)
cebolla
3/4 pequeña (53g)
atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

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 llenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

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 2 comidas:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

kiwi
2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

kiwi
4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protein ● 18g fat ● 41g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

ketchup
2 cda (34g)
Nuggets veganos chik'n
8 nuggets (172g)

Para las 2 comidas:

ketchup
4 cda (68g)
Nuggets veganos chik'n
16 nuggets (344g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con kétchup.

Copa de quesón 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 quesón y fruta del envase y sirve.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

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

(62g)

agua

2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

14 cucharada grande (1/3 taza c/u)

(434g)

agua

14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.