

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 3200 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

3150 kcal ● 228g protein (29%) ● 143g fat (41%) ● 174g carbs (22%) ● 65g fiber (8%)

### Desayuno

430 kcal, 27g proteína, 44g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



#### Frambuesas

1 2/3 taza(s)- 120 kcal

### Aperitivos

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



#### Palomitas de maíz

3 tazas- 121 kcal



#### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



#### Semillas de girasol

90 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

1015 kcal, 58g proteína, 32g carbohidratos netos, 62g grasa



#### Cacahuetes tostados

3/8 taza(s)- 383 kcal



#### Crack slaw con tempeh

633 kcal

### Cena

1015 kcal, 67g proteína, 73g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



#### Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal

## Day 2

3168 kcal ● 216g protein (27%) ● 147g fat (42%) ● 175g carbs (22%) ● 70g fiber (9%)

### Desayuno

430 kcal, 27g proteína, 44g carbohidratos netos, 9g grasa



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



**Frambuesas**  
1 2/3 taza(s)- 120 kcal

### Aperitivos

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



**Palomitas de maíz**  
3 tazas- 121 kcal



**Barrita de granola alta en proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal



**Semillas de girasol**  
90 kcal

### Almuerzo

1015 kcal, 58g proteína, 32g carbohidratos netos, 62g grasa



**Cacahuetes tostados**  
3/8 taza(s)- 383 kcal



**Crack slaw con tempeh**  
633 kcal

### Cena

1035 kcal, 54g proteína, 74g carbohidratos netos, 48g grasa



**Tempeh básico**  
8 onza(s)- 590 kcal



**Patatas fritas de zanahoria**  
69 kcal



**Arroz integral con mantequilla**  
375 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 3

3163 kcal ● 204g protein (26%) ● 150g fat (43%) ● 198g carbs (25%) ● 52g fiber (7%)

### Desayuno

460 kcal, 42g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Cacahuete tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal



**Yogur griego con proteína**  
1 envase(s)- 206 kcal

### Aperitivos

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



**Palomitas de maíz**  
3 tazas- 121 kcal



**Barrita de granola alta en proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal



**Semillas de girasol**  
90 kcal

### Almuerzo

980 kcal, 32g proteína, 70g carbohidratos netos, 56g grasa



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal



**Crema de almejas**  
2 1/2 lata(s)- 910 kcal

### Cena

1035 kcal, 54g proteína, 74g carbohidratos netos, 48g grasa



**Tempeh básico**  
8 onza(s)- 590 kcal



**Patatas fritas de zanahoria**  
69 kcal



**Arroz integral con mantequilla**  
375 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 4

3160 kcal ● 201g protein (25%) ● 125g fat (36%) ● 256g carbs (32%) ● 52g fiber (7%)

### Desayuno

460 kcal, 42g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Cacahuete tostado**  
1/8 taza(s)- 115 kcal



**Yogur griego con proteína**  
1 envase(s)- 206 kcal

### Aperitivos

395 kcal, 18g proteína, 39g carbohidratos netos, 16g grasa



**Parfait de yogur con quinua y chía**  
282 kcal



**Chips de batata**  
15 chips- 116 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

1040 kcal, 26g proteína, 106g carbohidratos netos, 47g grasa



**Ravioli de queso**  
408 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**  
469 kcal



**Arroz blanco**  
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal

### Cena

990 kcal, 55g proteína, 81g carbohidratos netos, 43g grasa



**Taco de pescado**  
2 tortilla(s)- 778 kcal



**Chips de tortilla**  
211 kcal

## Day 5

3156 kcal ● 207g protein (26%) ● 136g fat (39%) ● 215g carbs (27%) ● 62g fiber (8%)

### Desayuno

535 kcal, 31g proteína, 15g carbohidratos netos, 37g grasa



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**  
304 kcal



**Cacahuete tostado**  
1/4 taza(s)- 230 kcal

### Aperitivos

395 kcal, 18g proteína, 39g carbohidratos netos, 16g grasa



**Parfait de yogur con quinua y chía**  
282 kcal



**Chips de batata**  
15 chips- 116 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

965 kcal, 43g proteína, 78g carbohidratos netos, 39g grasa



**Goulash de frijoles y tofu**  
656 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
307 kcal

### Cena

990 kcal, 55g proteína, 81g carbohidratos netos, 43g grasa



**Taco de pescado**  
2 tortilla(s)- 778 kcal



**Chips de tortilla**  
211 kcal

## Day 6

3241 kcal ● 251g protein (31%) ● 145g fat (40%) ● 177g carbs (22%) ● 56g fiber (7%)

### Desayuno

535 kcal, 31g proteína, 15g carbohidratos netos, 37g grasa



[Huevos revueltos con kale, tomates y romero](#)

304 kcal



[Cacahuetes tostados](#)

1/4 taza(s)- 230 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 14g grasa



[Queso cottage y miel](#)

1/2 taza(s)- 125 kcal



[Chocolate negro y frambuesas](#)

206 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

985 kcal, 56g proteína, 106g carbohidratos netos, 28g grasa



[Wrap vegetal sencillo \(deli\)](#)

2 wrap(s)- 853 kcal



[Uvas](#)

131 kcal

### Cena

1120 kcal, 87g proteína, 27g carbohidratos netos, 65g grasa



[Anacardos tostados](#)

1/4 taza(s)- 209 kcal



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)

4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal

## Day 7

3241 kcal ● 251g protein (31%) ● 145g fat (40%) ● 177g carbs (22%) ● 56g fiber (7%)

### Desayuno

535 kcal, 31g proteína, 15g carbohidratos netos, 37g grasa



[Huevos revueltos con kale, tomates y romero](#)

304 kcal



[Cacahuetes tostados](#)

1/4 taza(s)- 230 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 14g grasa



[Queso cottage y miel](#)

1/2 taza(s)- 125 kcal



[Chocolate negro y frambuesas](#)

206 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

985 kcal, 56g proteína, 106g carbohidratos netos, 28g grasa



[Wrap vegetal sencillo \(deli\)](#)

2 wrap(s)- 853 kcal



[Uvas](#)

131 kcal

### Cena

1120 kcal, 87g proteína, 27g carbohidratos netos, 65g grasa



[Anacardos tostados](#)

1/4 taza(s)- 209 kcal



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)

4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
1 1/4 lbs (554g)
- agua  
1 1/4 galón (mL)

## Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa  
8 envase(s) (150 g c/u) (1200g)
- mantequilla  
2 1/4 cda (32g)
- huevos  
9 grande (450g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1 taza (226g)

## Frutas y jugos

- frambuesas  
1 1/2 lbs (656g)
- jugo de lima  
1 1/2 fl oz (mL)
- aguacates  
4 2/3 aguacate(s) (938g)
- limas  
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
- limón  
2/3 pequeña (39g)
- uvas  
4 1/2 taza (414g)

## Especias y hierbas

- sal  
1/3 oz (9g)
- pimienta negra  
3 g (3g)
- romero, seco  
1 1/2 cdita (2g)
- ajo en polvo  
1/2 cdita (2g)
- condimento cajún  
8 cdita (18g)
- vinagre balsámico  
4 1/2 cdita (mL)
- pimentón  
2 1/4 cdita (5g)
- tomillo fresco  
3/8 cdita (0g)

## Verduras y productos vegetales

- zanahorias  
4 3/4 mediana (292g)
- brócoli  
2 taza, picado (182g)
- patatas  
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
- ajo  
3 3/4 diente (11g)
- cebolla  
1 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (183g)
- tomates  
5 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (648g)
- repollo  
1/2 taza, rallada (35g)
- hojas de kale  
2/3 lbs (293g)
- pimiento  
4 grande (656g)

## Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados  
2 taza (268g)
- tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- frijoles blancos, en conserva  
3/4 lata(s) (329g)
- tofu firme  
1/3 lbs (149g)
- hummus  
8 cdita (120g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante  
3 cdita (mL)
- clama chowder enlatada  
2 1/2 lata (524 g) (1298g)
- salsa para pasta  
1/4 frasco (680 g) (168g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
2 3/4 oz (79g)
- semillas de chía  
4 cdita (19g)
- anacardos tostados  
1/2 taza (69g)

## Cereales y pastas

- arroz integral  
13 1/4 cucharada (158g)
- arroz blanco de grano largo  
4 cucharada (46g)
- quinoa, sin cocinar  
4 cda (43g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1/4 lbs (mL)
- aceite de oliva  
1 cda (mL)

## Otro

- mezcla de hierbas italianas  
1 cdita (4g)
- salchicha vegana  
2 sausage (200g)
- mezcla para coleslaw  
6 taza (540g)
- Palomitas de maíz, microondas, saladas  
9 taza, palomitas (99g)
- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- nibs de cacao  
2 tsp (7g)
- chips de batata  
30 patatas fritas (43g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
28 slices (291g)
- mezcla de hojas verdes  
2 taza (60g)

## Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas  
3 barra (120g)
- totopos (tortilla chips)  
3 oz (85g)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- raviolis de queso congelados  
6 oz (170g)

## Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo  
4 filete(s) (113 g) (453g)
- atún enlatado  
4 lata (688g)

## Productos horneados

- tortillas de harina  
10 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (484g)

## Dulces

- miel  
4 cdita (28g)
- chocolate negro 70-85%  
6 cuadrado(s) (60g)

## 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.

### Frambuesas

1 2/3 taza(s) - 120 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**framboesas**

1 2/3 taza (205g)

Para las 2 comidas:

**framboesas**

3 1/3 taza (410g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Yogur griego proteico

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



Para una sola comida:

**yogur griego proteico, con sabor 1 container (150g)**

Para las 2 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor 2 container (300g)**

#### 1. Disfruta.

### 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.

### Yogur griego con proteína

1 envase(s) - 206 kcal ● 17g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)  
**polvo de proteína**  
1 cda (6g)  
**framboesas**  
8 framboesas (15g)  
**nibs de cacao**  
1 tsp (3g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)  
**polvo de proteína**  
2 cda (12g)  
**framboesas**  
16 framboesas (30g)  
**nibs de cacao**  
2 tsp (7g)

#### 1. Mezcla el yogur griego y el polvo de proteína hasta obtener una textura homogénea. Cubre con framboesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal ● 22g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3/4 cdita (mL)  
**agua**  
4 1/2 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 1/2 cdita (mL)  
**romero, seco**  
3/8 cdita (0g)  
**tomates**  
3/4 taza, picada (135g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 3 comidas:

**aceite**  
2 1/4 cdita (mL)  
**agua**  
13 1/2 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
4 1/2 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1 cdita (1g)  
**tomates**  
2 1/4 taza, picada (405g)  
**huevos**  
9 grande (450g)  
**hojas de kale**  
4 1/2 taza, picada (180g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas.

Servir.

### Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
4 cucharada (37g)

Para las 3 comidas:

**cacahuetes tostados**  
3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Cacahuetes tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
6 2/3 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
13 1/3 cucharada (122g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Crack slaw con tempeh

633 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 24g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

**mezcla para coleslaw**  
3 taza (270g)  
**salsa picante**  
1 1/2 cdita (mL)  
**pepitas de girasol**  
1 1/2 cda (18g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente (5g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**mezcla para coleslaw**  
6 taza (540g)  
**salsa picante**  
3 cdita (mL)  
**pepitas de girasol**  
3 cda (36g)  
**aceite**  
6 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
3 diente (9g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
3/4 lbs (340g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrela con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y esurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

## Almuerzo 2

Comer los día 3

### Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 taza(s)

**framboesa**

1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Crema de almejas

2 1/2 lata(s) - 910 kcal ● 30g protein ● 55g fat ● 63g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 1/2 lata(s)

**clama chowder enlatada**

2 1/2 lata (524 g) (1298g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 3

Comer los día 4

### Ravioli de queso

408 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 56g carbs ● 6g fiber



**salsa para pasta**

1/4 frasco (680 g) (168g)

**raviolis de queso congelados**

6 oz (170g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

### Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal ● 6g protein ● 37g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



**cebolla**  
2 cucharada, picada (30g)  
**jugo de lima**  
2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1 aguacate(s) (201g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

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.

## Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber

Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido



**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Goulash de frijoles y tofu

656 kcal ● 37g protein ● 19g fat ● 65g carbs ● 19g fiber



**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**pimentón**  
2 1/4 cdita (5g)  
**tomillo fresco**  
3/8 cdita (0g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (329g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)  
**ajo, picado**  
3/4 diente (2g)  
**tofu firme, escurrido y cortado en cubitos**  
1/3 lbs (149g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

### Ensalada simple de kale y aguacate

307 kcal ● 6g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 12g fiber



**hojas de kale, troceado**  
2/3 manojo (113g)  
**aguacates, troceado**  
2/3 aguacate(s) (134g)  
**limón, exprimido**  
2/3 pequeña (39g)

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.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Wrap vegetal sencillo (deli)

2 wrap(s) - 853 kcal ● 54g protein ● 27g fat ● 85g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
14 slices (146g)  
**tortillas de harina**  
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**tomates**  
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)  
**hummus**  
4 cda (60g)

Para las 2 comidas:

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**  
28 slices (291g)  
**tortillas de harina**  
4 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (288g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)  
**tomates**  
8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)  
**hummus**  
8 cda (120g)

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.

### Uvas

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



Para una sola comida:

**uvas**  
2 1/4 taza (207g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
4 1/2 taza (414g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Palomitas de maíz

3 tazas - 121 kcal ● 1g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**Palomitas de maíz, microondas, saladas**  
3 taza, palomitas (33g)

Para las 3 comidas:

**Palomitas de maíz, microondas, saladas**  
9 taza, palomitas (99g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**barra de granola alta en proteínas**  
1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

**barra de granola alta en proteínas**  
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Semillas de girasol

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



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

**pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal ● 17g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)  
**semillas de chía**  
2 cdita (9g)  
**quinoa, sin cocinar**  
2 cda (21g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)  
**semillas de chía**  
4 cdita (19g)  
**quinoa, sin cocinar**  
4 cda (43g)

1. Cocina la quinua según las indicaciones del paquete - 2 cucharadas crudas deberían rendir alrededor de 1/3 taza cocida. Deja enfriar.  
Mezcla la quinua con el yogur. Cubre con semillas de chía.  
Sirve.  
Para preparar en cantidad: cocina toda la quinua de una vez y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador. Mezcla con el yogur y las semillas de chía al servir.

### 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.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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)

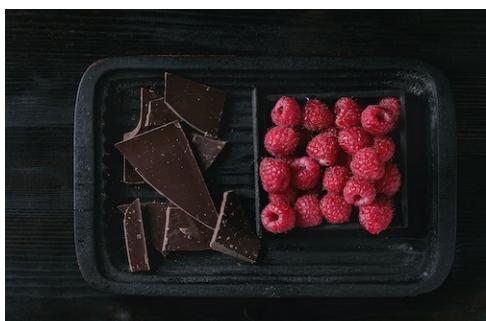
Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 taza (226g)  
**miel**  
4 cdita (28g)

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

### Chocolate negro y frambuesas

206 kcal ● 3g protein ● 13g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**framboesas**  
6 cucharada (46g)  
**chocolate negro 70-85%**  
3 cuadrado(s) (30g)

Para las 2 comidas:

**framboesas**  
3/4 taza (92g)  
**chocolate negro 70-85%**  
6 cuadrado(s) (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza de arroz integral cocido

**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
4 cucharadita (16g)

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.

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

959 kcal ● 65g protein ● 43g fat ● 62g carbs ● 16g fiber



**aceite**  
4 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 cdita (4g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
2 mediana (122g)  
**brócoli, picado**  
2 taza, picado (182g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
2 sausage (200g)  
**patatas, cortado en gajos**  
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Tempeh básico

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**aceite**  
8 cdita (mL)

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

### Patatas fritas de zanahoria

69 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**romero, seco**  
1/4 cdita (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**zanahorias, pelado**  
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**romero, seco**  
1/2 cdita (1g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**zanahorias, pelado**  
6 oz (170g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

### Arroz integral con mantequilla

375 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 52g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**  
1 cda (16g)  
**arroz integral**  
6 cucharada (71g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**agua**  
3/4 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
2 1/4 cda (32g)  
**arroz integral**  
3/4 taza (143g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

---

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

---

### Taco de pescado

2 tortilla(s) - 778 kcal ● 52g protein ● 34g fat ● 54g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**bacalao, crudo**  
2 filete(s) (113 g) (227g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**limas**  
1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)  
**condimento cajún**  
4 cdita (9g)  
**repollo**  
4 cucharada, rallada (18g)  
**tortillas de harina**  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(98g)  
**aguacates, machacado**  
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

**bacalao, crudo**  
4 filete(s) (113 g) (453g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**limas**  
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)  
**condimento cajún**  
8 cdita (18g)  
**repollo**  
1/2 taza, rallada (35g)  
**tortillas de harina**  
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(196g)  
**aguacates, machacado**  
1 aguacate(s) (201g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía una bandeja con spray antiadherente.
3. Unta aceite por todos los lados del pescado y espolvorea condimento cajún por todas partes.
4. Coloca en la bandeja y hornea durante 12-15 minutos.
5. Mientras tanto, machaca un aguacate y añade un poco de jugo de lima y sal/pimienta al gusto.
6. Calienta una tortilla en una sartén o en el microondas.
7. Cuando el pescado esté listo, colócalo en la tortilla y añade aguacate, col y una rodaja de lima como guarnición.
8. Sirve.
9. Para sobras: guarda el pescado extra en un recipiente hermético en el frigorífico. Recalienta y monta el taco.

---

## Chips de tortilla

211 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 27g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**totopos (tortilla chips)**  
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

**totopos (tortilla chips)**  
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal ● 82g protein ● 49g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**jugo de lima**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**pimiento**  
2 grande (328g)  
**cebolla**  
1/2 pequeña (35g)  
**atún enlatado, escurrido**  
2 lata (344g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
2 aguacate(s) (402g)  
**jugo de lima**  
4 cdita (mL)  
**sal**  
4 pizca (2g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**pimiento**  
4 grande (656g)  
**cebolla**  
1 pequeña (70g)  
**atún enlatado, escurrido**  
4 lata (688g)

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.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

2 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (78g)

**agua**

2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

17 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (543g)

**agua**

17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene  
instrucciones.