

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 1400 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

1434 kcal ● 108g protein (30%) ● 63g fat (39%) ● 75g carbs (21%) ● 34g fiber (10%)

### Desayuno

245 kcal, 9g proteína, 20g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Zanahorias y hummus

246 kcal

### Almuerzo

385 kcal, 30g proteína, 29g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



#### Bacalao estilo cajún

3 onza(s)- 94 kcal



#### Judías verdes

95 kcal

### Aperitivos

215 kcal, 18g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



#### Batido de proteína (leche)

129 kcal

### Cena

475 kcal, 28g proteína, 18g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



#### Judías verdes rociadas con aceite de oliva

181 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

## Day 2

1457 kcal ● 94g protein (26%) ● 70g fat (43%) ● 90g carbs (25%) ● 25g fiber (7%)

### Desayuno

245 kcal, 9g proteína, 20g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Zanahorias y hummus

246 kcal

### Almuerzo

475 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal



#### Judías verdes

95 kcal



#### Arroz blanco con mantequilla

121 kcal

### Aperitivos

215 kcal, 18g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



#### Batido de proteína (leche)

129 kcal

### Cena

415 kcal, 24g proteína, 27g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Bacalao asado sencillo

4 oz- 148 kcal



#### Judías verdes con mantequilla

98 kcal



#### Arroz integral con mantequilla

167 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

## Day 3

1473 kcal ● 99g protein (27%) ● 64g fat (39%) ● 104g carbs (28%) ● 20g fiber (5%)

### Desayuno

260 kcal, 10g proteína, 23g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Almuerzo

475 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal



#### Judías verdes

95 kcal



#### Arroz blanco con mantequilla

121 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 15g proteína, 28g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Uvas

97 kcal



#### Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Cena

405 kcal, 30g proteína, 18g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Ensalada de atún con aguacate

218 kcal



#### Leche

1 1/4 taza(s)- 186 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

## Day 4

1357 kcal ● 97g protein (29%) ● 57g fat (38%) ● 90g carbs (26%) ● 24g fiber (7%)

### Desayuno

260 kcal, 10g proteína, 23g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Almuerzo

360 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal



#### Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1/2 sándwich(es)- 185 kcal

### Cena

405 kcal, 30g proteína, 18g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Ensalada de atún con aguacate

218 kcal



#### Leche

1 1/4 taza(s)- 186 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 15g proteína, 28g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Uvas

97 kcal



#### Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

## Day 5

1392 kcal ● 110g protein (32%) ● 62g fat (40%) ● 81g carbs (23%) ● 16g fiber (5%)

### Desayuno

260 kcal, 10g proteína, 23g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Aperitivos

150 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Almuerzo

470 kcal, 37g proteína, 2g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Brócoli con mantequilla

1/2 taza(s)- 67 kcal



#### Salmón al pesto al horno

6 oz- 404 kcal

### Cena

405 kcal, 27g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



#### Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

## Day 6

1447 kcal ● 103g protein (29%) ● 52g fat (32%) ● 124g carbs (34%) ● 18g fiber (5%)

### Desayuno

300 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



#### Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



#### Claras de huevo revueltas

61 kcal

### Aperitivos

150 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Almuerzo

385 kcal, 21g proteína, 36g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Nuggets tipo Chik'n

7 nuggets- 386 kcal

### Cena

505 kcal, 28g proteína, 50g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Taco de pescado

1 tortilla(s)- 389 kcal



#### Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

## Day 7

1447 kcal ● 103g protein (29%) ● 52g fat (32%) ● 124g carbs (34%) ● 18g fiber (5%)

### Desayuno

300 kcal, 18g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



#### Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



#### Claras de huevo revueltas

61 kcal

### Aperitivos

150 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

### Almuerzo

385 kcal, 21g proteína, 36g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Nuggets tipo Chik'n

7 nuggets- 386 kcal

### Cena

505 kcal, 28g proteína, 50g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Taco de pescado

1 tortilla(s)- 389 kcal



#### Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

# Lista de compras



## Productos lácteos y huevos

- leche entera  
6 1/3 taza(s) (mL)
- mantequilla  
1/3 barra (34g)
- queso en hebras  
3 barra (84g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
3/4 taza (170g)
- huevos  
2 grande (100g)
- claras de huevo  
1/2 taza (122g)

## Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo  
15 oz (425g)
- atún enlatado  
1 1/4 lata (215g)
- salmón  
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)

## Especias y hierbas

- condimento cajún  
5 cdita (11g)
- pimienta negra  
1 1/2 g (1g)
- sal  
5 g (5g)

## Grasas y aceites

- aceite  
2 oz (mL)
- aceite de oliva  
3/4 oz (mL)

## Verduras y productos vegetales

- judías verdes congeladas  
8 1/3 taza (1008g)
- zanahorias baby  
48 mediana (480g)
- tomates  
4 cucharada, picada (45g)
- cebolla  
1/3 pequeña (22g)
- hojas de kale  
1/4 lbs (104g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
8 cucharada grande (1/3 taza c/u) (248g)
- agua  
8 1/2 taza(s) (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces  
4 cucharada, sin cáscara (25g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
4 cucharada (46g)
- arroz integral  
1/2 taza (95g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- jugo de lima  
1 1/4 cdita (mL)
- uvas  
3 1/3 taza (307g)
- limón  
3/8 pequeña (22g)
- arándanos  
1 taza (148g)
- limas  
1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
1 taza (30g)
- Requesón y copa de frutas  
3 container (510g)
- Guacamole, comercial  
2 cda (31g)
- Nuggets veganos chik'n  
14 nuggets (301g)

## Aperitivos

- barra de granola grande  
3 barra (111g)

## Productos horneados

- ajo**  
1 diente(s) (3g)
- brócoli congelado**  
1/2 taza (46g)
- apio crudo**  
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)
- repollo**  
4 cucharada, rallada (18g)
- ketchup**  
3 1/2 cda (60g)

## Legumbres y derivados

- hummus**  
12 cda (180g)
  - tempeh**  
4 oz (113g)
  - tofu firme**  
3/4 lbs (340g)
  - garbanzos, en conserva**  
1/2 lata(s) (224g)
- 

- pan**  
1/4 lbs (96g)
- tortillas de harina**  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**  
2 taza(s) (mL)
- salsa pesto**  
1 cda (16g)

## Dulces

- miel**  
3 cdita (21g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Zanahorias y hummus

246 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 20g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
6 cda (90g)  
**zanahorias baby**  
24 mediana (240g)

Para las 2 comidas:

**hummus**  
12 cda (180g)  
**zanahorias baby**  
48 mediana (480g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**barra de granola grande**  
1 barra (37g)

Para las 3 comidas:

**barra de granola grande**  
3 barra (111g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

**queso en hebras**  
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**Guacamole, comercial**  
1 cda (15g)  
**pan**  
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**Guacamole, comercial**  
2 cda (31g)  
**pan**  
2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y fríelos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

### Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**arándanos**  
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

**arándanos**  
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

## Claras de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**claras de huevo**  
4 cucharada (61g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**claras de huevo**  
1/2 taza (122g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuéélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

---

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

---

### Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 1/3 taza(s)



**leche entera**  
1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Bacalao estilo cajún

3 onza(s) - 94 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

**bacalao, crudo**

3 oz (85g)

**condimento cajún**

1 cdita (2g)

**aceite**

1/2 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

## Judías verdes

95 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 6g fiber

**judías verdes congeladas**

2 taza (242g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.



## Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

### Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**

3 cdita (mL)

**tofu firme**

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

6 cdita (mL)

**tofu firme**

3/4 lbs (340g)

1. Corta el tofu 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.

## Judías verdes

95 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:  
**judías verdes congeladas**  
2 taza (242g)

Para las 2 comidas:  
**judías verdes congeladas**  
4 taza (484g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
3/8 cda (5g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
3/4 cda (11g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)

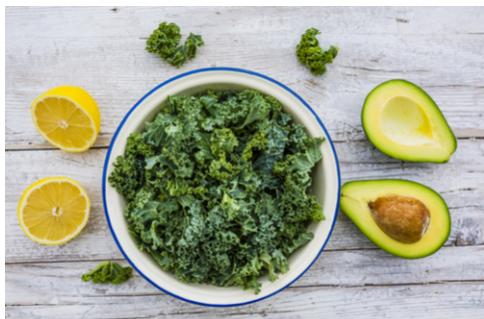
1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



**hojas de kale, troceado**  
3/8 manojo (64g)  
**aguacates, troceado**  
3/8 aguacate(s) (75g)  
**limón, exprimido**  
3/8 pequeña (22g)

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.

### Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1/2 sándwich(es) - 185 kcal ● 14g protein ● 7g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)  
**pimienta negra**  
1/4 pizca (0g)  
**sal**  
1/4 pizca (0g)  
**jugo de lima**  
1/4 cdita (mL)  
**aguacates**  
1/8 aguacate(s) (25g)  
**pan**  
1 rebanada (32g)  
**atún enlatado, escurrido**  
1/4 lata (43g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/8 pequeña (4g)

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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Brócoli con mantequilla

1/2 taza(s) - 67 kcal ● 1g protein ● 6g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza(s)  
**sal**  
1/4 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1/2 taza (46g)  
**pimienta negra**  
1/4 pizca (0g)  
**mantequilla**  
1/2 cda (7g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

### Salmón al pesto al horno

6 oz - 404 kcal ● 35g protein ● 29g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 oz

**salmón**

1 filete(s) (170 g c/u) (170g)

**salsa pesto**

1 cda (16g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino.  
Unta pesto sobre el salmón.  
Asegúrate de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocina en el horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

---

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Nuggets tipo Chik'n

7 nuggets - 386 kcal ● 21g protein ● 16g fat ● 36g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**ketchup**

1 3/4 cda (30g)

**Nuggets veganos chik'n**

7 nuggets (151g)

Para las 2 comidas:

**ketchup**

3 1/2 cda (60g)

**Nuggets veganos chik'n**

14 nuggets (301g)

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

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**nueces**

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

**nueces**

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**

1/2 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

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

Para las 2 comidas:

**leche entera**

1 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

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

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Uvas

97 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
1 2/3 taza (153g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
3 1/3 taza (307g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

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

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

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**

1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

**leche entera**

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**

4 cucharada (57g)

**miel**

1 cdita (7g)

Para las 3 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**

3/4 taza (170g)

**miel**

3 cdita (21g)

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

### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

**apio crudo**

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 onza(s)

**tempeh**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
2 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.\r\nPuedes 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.

### Judías verdes rociadas con aceite de oliva

181 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



**pimienta negra**  
1 1/4 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/4 pizca (1g)  
**judías verdes congeladas**  
1 2/3 taza (202g)  
**aceite de oliva**  
2 1/2 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Bacalao asado sencillo

4 oz - 148 kcal ● 20g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 oz

**aceite de oliva**  
1/2 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
4 oz (113g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

### Judías verdes con mantequilla

98 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



**mantequilla**  
2 cdta (9g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**judías verdes congeladas**  
2/3 taza (81g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

### Arroz integral con mantequilla

167 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



**mantequilla**  
1/2 cda (7g)  
**arroz integral**  
2 2/3 cucharada (32g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

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 3 y día 4

### Ensalada de atún con aguacate

218 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 4g 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)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)  
**atún enlatado**  
1/2 lata (86g)  
**tomates**  
2 cucharada, picada (23g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/8 pequeña (9g)

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)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**atún enlatado**  
1 lata (172g)  
**tomates**  
4 cucharada, picada (45g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/4 pequeña (18g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

### Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
2 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

#### Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

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

### Sopa de garbanzos y col rizada

273 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 28g carbs ● 11g fiber



#### caldo de verduras

2 taza(s) (mL)

#### aceite

1/2 cdita (mL)

#### hojas de kale, picado

1 taza, picada (40g)

#### ajo, picado

1 diente(s) (3g)

#### garbanzos, en conserva, escurrido

1/2 lata(s) (224g)

1. En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite. Añade el ajo y saltea durante 1-2 minutos hasta que desprenda aroma.
2. Agrega los garbanzos y el caldo de verduras y lleva a ebullición. Incorpora la col rizada picada y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la col se haya marchitado.
3. Añade una buena cantidad de pimienta por encima y sirve.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Taco de pescado

1 tortilla(s) - 389 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**bacalao, crudo**  
1 filete(s) (113 g) (113g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**limas**  
1/4 fruta (5.1 cm diá.) (17g)  
**condimento cajún**  
2 cdita (5g)  
**repollo**  
2 cucharada, rallada (9g)  
**tortillas de harina**  
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)  
(49g)  
**aguacates, machacado**  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**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)

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.

### Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**arroz integral**  
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

**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.

---

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

---

### Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
7 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(217g)  
**agua**  
7 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.