

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 3000 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

2994 kcal ● 206g protein (27%) ● 114g fat (34%) ● 215g carbs (29%) ● 71g fiber (10%)

### Desayuno

475 kcal, 34g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa



**Queso cottage y miel**  
1/2 taza(s)- 125 kcal



**Cereal alto en fibra**  
227 kcal



**Claras de huevo revueltas**  
122 kcal

### Aperitivos

395 kcal, 17g proteína, 31g carbohidratos netos, 22g grasa



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



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Bagel mediano tostado con mantequilla**  
1/2 bagel(es)- 196 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

985 kcal, 45g proteína, 120g carbohidratos netos, 16g grasa



**Naranja**  
2 naranja(s)- 170 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**  
817 kcal

### Cena

925 kcal, 62g proteína, 26g carbohidratos netos, 62g grasa



**Salmón sencillo**  
8 onza(s)- 513 kcal



**Leche**  
1 3/4 taza(s)- 261 kcal



**Tomates asados**  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Desayuno

475 kcal, 34g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa

Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Cereal alto en fibra

227 kcal

Claras de huevo revueltas

122 kcal

Aperitivos

395 kcal, 17g proteína, 31g carbohidratos netos, 22g grasa

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

985 kcal, 55g proteína, 50g carbohidratos netos, 59g grasa

Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Tacos de queso y guacamole

3 taco(s)- 525 kcal

Cena

915 kcal, 58g proteína, 35g carbohidratos netos, 48g grasa

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

628 kcal

Desayuno

475 kcal, 34g proteína, 36g carbohidratos netos, 13g grasa

Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Cereal alto en fibra

227 kcal

Claras de huevo revueltas

122 kcal

Aperitivos

395 kcal, 17g proteína, 31g carbohidratos netos, 22g grasa

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

950 kcal, 49g proteína, 125g carbohidratos netos, 13g grasa

Pasta de lentejas

673 kcal

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Arroz blanco

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

Cena

980 kcal, 63g proteína, 128g carbohidratos netos, 21g grasa

Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Jambalaya vegana en olla de cocción lenta

865 kcal

Day 4


2980 kcal206g protein (28%)55g fat (17%)357g carbs (48%)57g fiber (8%)

Desayuno

495 kcal, 36g proteína, 57g carbohidratos netos, 9g grasa




Bagel pequeño tostado con mantequilla  
1 bagel(es)- 241 kcal




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

Aperitivos


335 kcal, 9g proteína, 44g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche  
1/2 taza(s)- 75 kcal




Naranja  
1 naranja(s)- 85 kcal



Barrita de granola grande  
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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




Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo


950 kcal, 49g proteína, 125g carbohidratos netos, 13g grasa



Pasta de lentejas  
673 kcal



Ensalada mixta con tomate simple  
113 kcal




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

Cena

980 kcal, 63g proteína, 128g carbohidratos netos, 21g grasa



Jugo de frutas  
1 taza(s)- 115 kcal



Jambalaya vegana en olla de cocción lenta  
865 kcal

Day 5


2979 kcal267g protein (36%)62g fat (19%)278g carbs (37%)61g fiber (8%)

Desayuno

495 kcal, 36g proteína, 57g carbohidratos netos, 9g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla  
1 bagel(es)- 241 kcal




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

Aperitivos

335 kcal, 9g proteína, 44g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche  
1/2 taza(s)- 75 kcal




Naranja  
1 naranja(s)- 85 kcal



Barrita de granola grande  
1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína


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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo


890 kcal, 113g proteína, 41g carbohidratos netos, 28g grasa



Verduras mixtas  
3/4 taza(s)- 73 kcal




Arroz blanco con mantequilla  
162 kcal



Bacalao estilo cajún  
21 onza(s)- 655 kcal

Cena

1040 kcal, 60g proteína, 134g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate  
115 kcal



Sopa de lentejas y verduras  
925 kcal

Desayuno

480 kcal, 21g proteína, 51g carbohidratos netos, 21g grasa

Bagel pequeño tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es)- 300 kcal

Huevos revueltos cremosos

182 kcal

Aperitivos

395 kcal, 13g proteína, 37g carbohidratos netos, 19g grasa

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Tostada con mantequilla y mermelada

2 rebanada(s)- 267 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

935 kcal, 60g proteína, 108g carbohidratos netos, 20g grasa

Sándwiches vegetarianos de garbanzo

2 sándwich(es)- 685 kcal

Queso cottage y miel

1 taza(s)- 249 kcal

Cena

950 kcal, 54g proteína, 56g carbohidratos netos, 48g grasa

Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal

Desayuno

480 kcal, 21g proteína, 51g carbohidratos netos, 21g grasa

Bagel pequeño tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es)- 300 kcal

Huevos revueltos cremosos

182 kcal

Aperitivos

395 kcal, 13g proteína, 37g carbohidratos netos, 19g grasa

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Tostada con mantequilla y mermelada

2 rebanada(s)- 267 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

935 kcal, 60g proteína, 108g carbohidratos netos, 20g grasa

Sándwiches vegetarianos de garbanzo

2 sándwich(es)- 685 kcal

Queso cottage y miel

1 taza(s)- 249 kcal

Cena

950 kcal, 54g proteína, 56g carbohidratos netos, 48g grasa

Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal

## Frutas y jugos

- ☐ naranja  
4 naranja (616g)
- ☐ aguacates  
2 aguacate(s) (377g)
- ☐ limón  
2 pequeña (109g)
- ☐ jugo de fruta  
16 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón  
1 1/3 cda (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico  
1 3/4 cda (mL)
- ☐ condimento cajún  
1 oz (24g)
- ☐ pimienta negra  
1 cdita, molido (2g)
- ☐ sal  
1 cdita (7g)
- ☐ eneldo seco  
1 1/3 cdita (1g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1 3/4 cda (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot  
4 cucharada (mL)
- ☐ salsa para pasta  
2/3 frasco (680 g) (448g)
- ☐ caldo de verduras  
4 taza(s) (mL)
- ☐ salsa picante  
1 2/3 cdita (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva  
3 lata(s) (1381g)
- ☐ cacahuètes tostados  
10 cucharada (91g)
- ☐ tempeh  
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentejas, crudas  
13 1/4 cucharada (160g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla  
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (197g)
- ☐ tomates  
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (600g)
- ☐ perejil fresco  
5 1/4 ramitas (5g)
- ☐ hojas de kale  
13 1/2 oz (386g)

## Dulces

- ☐ miel  
14 cdita (98g)
- ☐ mermelada  
2 1/2 oz (70g)

## Otro

- ☐ Cereal alto en fibra  
2 cup (120g)
- ☐ Guacamole, comercial  
6 cda (93g)
- ☐ tzatziki  
1/4 taza(s) (56g)
- ☐ pasta de lentejas  
2/3 lbs (302g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
4 1/2 taza (135g)
- ☐ tomates en cubos  
5/6 lata (794 g) (662g)
- ☐ salchicha vegana  
17 1/4 oz (489g)
- ☐ mezcla de frutos rojos congelados  
1 taza (136g)
- ☐ Levadura nutricional  
1 2/3 cda (6g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas  
1 1/2 cdita (5g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
4 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva  
5/6 cda (mL)
- ☐ mayonesa  
1 1/3 cda (mL)

## Productos horneados

- ☐ bagel  
4 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (434g)
- ☐ pan  
12 rebanada (384g)

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ agua  
17 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína, vainilla  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón  
1/2 lbs (227g)

- ☐ **apio crudo**  
8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (313g)
- ☐ **ajo**  
3 1/3 diente(s) (10g)
- ☐ **pimiento verde**  
3/8 grande (68g)
- ☐ **mezcla de verduras congeladas**  
3 1/4 taza (439g)
- ☐ **zanahorias**  
3 mediana (183g)
- ☐ **brócoli**  
3 taza, picado (273g)
- ☐ **patatas**  
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ **queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
3 1/2 taza (791g)
- ☐ **leche entera**  
5 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ **claras de huevo**  
1 1/2 taza (365g)
- ☐ **queso en hebras**  
3 barra (84g)
- ☐ **mantequilla**  
3/4 barra (84g)
- ☐ **yogur griego saborizado bajo en grasa**  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ **queso cheddar**  
3/4 taza, rallada (85g)
- ☐ **huevos**  
4 grande (200g)

- ☐ **bacalao, crudo**  
1 1/3 lbs (595g)

## Cereales y pastas

- ☐ **arroz blanco de grano largo**  
1 1/2 taza (278g)
- ☐ **seitán**  
6 2/3 oz (189g)

## Cereales para el desayuno

- ☐ **avena clásica, copos**  
2/3 taza(s) (54g)

## Aperitivos

- ☐ **barra de granola grande**  
2 barra (74g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

Para las 3 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 1/2 taza (339g)  
**miel**  
6 cdita (42g)

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

### Cereal alto en fibra

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



Para una sola comida:

**Cereal alto en fibra**  
2/3 cup (40g)  
**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

**Cereal alto en fibra**  
2 cup (120g)  
**leche entera**  
1 1/2 taza(s) (mL)

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

### Claros de huevo revueltas

122 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**claras de huevo**  
1 1/2 taza (365g)  
**aceite**  
1 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, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazóna con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.



Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 241 kcal 7g protein 7g fat 35g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

- mantequilla  
1/2 cda (7g)
- bagel  
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Para las 2 comidas:

- mantequilla  
1 cda (14g)
- bagel  
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

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

256 kcal 29g protein 2g fat 22g carbs 8g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de frutos rojos congelados  
1/2 taza (68g)
- avena clásica, copos  
1/3 taza(s) (27g)
- polvo de proteína, vainilla  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- agua  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- mezcla de frutos rojos congelados  
1 taza (136g)
- avena clásica, copos  
2/3 taza(s) (54g)
- polvo de proteína, vainilla  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- agua  
1 1/2 taza(s) (mL)

1. 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

Bagel pequeño tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es) - 300 kcal 7g protein 7g fat 50g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

- bagel  
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)
- mantequilla  
1/2 cda (7g)
- mermelada  
1 cda (21g)

Para las 2 comidas:

- bagel  
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)
- mantequilla  
1 cda (14g)
- mermelada  
2 cda (42g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla y la mermelada.
3. Disfruta.

Huevos revueltos cremosos



182 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)

1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

---

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Naranja

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



Rinde 2 naranja(s)

**naranja**  
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Ensalada fácil de garbanzos

817 kcal ● 42g protein ● 16g fat ● 88g carbs ● 39g fiber



**vinagre balsámico**  
1 3/4 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 3/4 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 3/4 lata(s) (784g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
7/8 pequeña (61g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 3/4 taza de tomates cherry (261g)  
**perejil fresco, picado**  
5 1/4 ramitas (5g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!
-

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Yogur griego bajo en grasa

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



Rinde 2 envase(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tacos de queso y guacamole

3 taco(s) - 525 kcal ● 23g protein ● 43g fat ● 6g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 taco(s)

**queso cheddar**  
3/4 taza, rallada (85g)  
**Guacamole, comercial**  
6 cda (93g)

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.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pasta de lentejas

673 kcal ● 43g protein ● 5g fat ● 81g carbs ● 32g fiber



Para una sola comida:

**salsa para pasta**  
1/3 frasco (680 g) (224g)  
**pasta de lentejas**  
1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

**salsa para pasta**  
2/3 frasco (680 g) (448g)  
**pasta de lentejas**  
2/3 lbs (302g)

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

### Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**tomates**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)  
**tomates**  
3/4 taza de tomates cherry (112g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)

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

### Arroz blanco

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/2 taza (93g)

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

### 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.

### Arroz blanco con mantequilla

162 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**mantequilla**

1/2 cda (7g)

**sal**

1/6 cdita (1g)

**agua**

1/3 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

2 2/3 cucharada (31g)

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.

### Bacalao estilo cajún

21 onza(s) - 655 kcal ● 108g protein ● 21g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 21 onza(s)

**bacalao, crudo**

1 1/3 lbs (595g)

**condimento cajún**

7 cdita (16g)

**aceite**



3 1/2 cdita (mL)

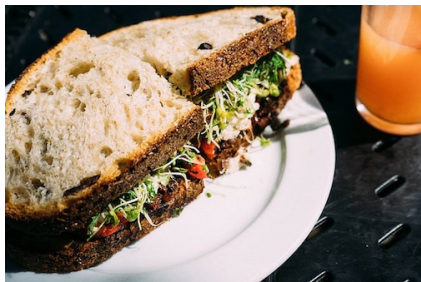
1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos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

## Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

### Sándwiches vegetarianos de garbanzo

2 sándwich(es) - 685 kcal  32g protein  17g fat  79g carbs  22g fiber



Para una sola comida:

**mayonesa**  
2/3 cda (mL)  
**jugo de limón**  
2/3 cda (mL)  
**eneldo seco**  
2/3 cdita (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**pan**  
4 rebanada (128g)  
**garbanzos, en conserva**  
2/3 lata(s) (299g)  
**apio crudo, picado**  
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)  
**cebolla, picado**  
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)

Para las 2 comidas:

**mayonesa**  
1 1/3 cda (mL)  
**jugo de limón**  
1 1/3 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1 1/3 cdita (1g)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**pan**  
8 rebanada (256g)  
**garbanzos, en conserva**  
1 1/3 lata(s) (597g)  
**apio crudo, picado**  
1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)  
**cebolla, picado**  
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)

1. Escurre y enjuaga los garbanzos. Pon los garbanzos en un bol mediano y machácalos con un tenedor. Mezcla con apio, cebolla, mayonesa (al gusto), jugo de limón, eneldo, sal y pimienta al gusto. La mezcla puede conservarse en el frigorífico hasta que la vayas a servir.
2. Sirve la mezcla entre dos rebanadas de pan cuando vayas a comer. Si quieres, añade verduras por encima.

### Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal  28g protein  2g fat  29g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
2 taza (452g)  
**miel**  
8 cdita (56g)

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



# Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

## Cacahuets tostados

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



Para una sola comida:

**cacahuets tostados**  
2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

**cacahuets tostados**  
6 cucharada (55g)

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.

## Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 196 kcal  6g protein  7g fat  27g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**bagel**  
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)  
**mantequilla**  
1/2 cda (7g)

Para las 3 comidas:

**bagel**  
1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (158g)  
**mantequilla**  
1 1/2 cda (21g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

## Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

### Leche

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

### 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 2 comidas:

**barra de granola grande**  
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.



### Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

#### 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 2 comidas:

**apio crudo**  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

#### Cacahuets tostados

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



Para una sola comida:

**cacahuets tostados**  
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

#### Tostada con mantequilla y mermelada

2 rebanada(s) - 267 kcal  8g protein  10g fat  33g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**mermelada**  
2 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada (128g)  
**mantequilla**  
4 cdita (18g)  
**mermelada**  
4 cdita (28g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla y la mermelada en la tostada.

# Cena 1

Comer los día 1

## Salmón sencillo

8 onza(s) - 513 kcal  46g protein  36g fat  0g carbs  0g fiber



Rinde 8 onza(s)

**salmón**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
1 1/3 cdita (mL)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno: FRITURA EN SARTÉN: Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.

## Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal  13g protein  14g fat  20g carbs  0g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)

**leche entera**  
1 3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal  2g protein  12g fat  6g carbs  3g fiber



Rinde 2 1/2 tomate(s)

**aceite**  
2 1/2 cdita (mL)  
**tomates**  
2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (228g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 2

Comer los día 2

Ensalada simple de kale y aguacate

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



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

- 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.

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

628 kcal 52g protein 29g fat 23g carbs 16g fiber



salsa Frank's Red Hot  
4 cucharada (mL)  
tzatziki  
1/4 taza(s) (56g)  
aceite  
1 cda (mL)  
tempeh, troceado grueso  
1/2 lbs (227g)

- 1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
- 2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
- 3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal 2g protein 1g fat 25g carbs 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta  
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta  
16 fl oz (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Jambalaya vegana en olla de cocción lenta

865 kcal 62g protein 21g fat 103g carbs 5g fiber



Para una sola comida:

**caldo de verduras**  
3/8 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
6 2/3 cucharada (77g)  
**condimento cajún**  
5/8 cda (4g)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**cebolla, picado**  
1/4 grande (31g)  
**salsa picante**  
5/6 cda (mL)  
**tomates en cubos, con su jugo**  
3/8 lata (794 g) (331g)  
**salchicha vegana, cortado en rodajas**  
1/4 lbs (95g)  
**apio crudo, picado**  
1 1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (50g)  
**ajo, picado finamente**  
5/6 diente(s) (3g)  
**seitán, cortado en cubos**  
1/4 lbs (95g)  
**pimiento verde, sin semillas y picado**  
1/4 grande (34g)

Para las 2 comidas:

**caldo de verduras**  
5/6 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
13 1/3 cucharada (154g)  
**condimento cajún**  
1 1/4 cda (8g)  
**aceite de oliva**  
5/6 cda (mL)  
**cebolla, picado**  
3/8 grande (63g)  
**salsa picante**  
1 2/3 cda (mL)  
**tomates en cubos, con su jugo**  
5/6 lata (794 g) (662g)  
**salchicha vegana, cortado en rodajas**  
6 2/3 oz (189g)  
**apio crudo, picado**  
2 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (100g)  
**ajo, picado finamente**  
1 2/3 diente(s) (5g)  
**seitán, cortado en cubos**  
6 2/3 oz (189g)  
**pimiento verde, sin semillas y picado**  
3/8 grande (68g)

1. Rocíe el fondo de una olla de cocción lenta de 4 cuartos con aceite de oliva. Mezcle los tomates con su jugo, el seitán, la salchicha, la cebolla, el pimiento verde, el apio, el caldo de verduras, el ajo, la salsa picante y el condimento Cajún en la olla.
2. Cocine en Bajo durante 4 horas. Añada el arroz a la olla y cocine en Alto hasta que el arroz esté cocido, unos 30 minutos más.

## Cena 4

Comer los día 5

### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



**hojas de kale, troceado**  
1/4 manojo (43g)  
**aguacates, troceado**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**limón, exprimido**  
1/4 pequeña (15g)

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.

### Sopa de lentejas y verduras

925 kcal ● 58g protein ● 5g fat ● 130g carbs ● 33g fiber



**lentejas, crudas**  
13 1/3 cucharada (160g)  
**caldo de verduras**  
3 1/3 taza(s) (mL)  
**hojas de kale**  
1 2/3 taza, picada (67g)  
**Levadura nutricional**  
1 2/3 cda (6g)  
**ajo**  
1 2/3 diente(s) (5g)  
**mezcla de verduras congeladas**  
2 1/2 taza (337g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición. Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.



## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

720 kcal ● 49g protein ● 32g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cdita (3g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
1 1/2 mediana (92g)  
**brócoli, picado**  
1 1/2 taza, picado (137g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
1 1/2 sausage (150g)  
**patatas, cortado en gajos**  
1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
6 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 1/2 cdita (5g)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
3 mediana (183g)  
**brócoli, picado**  
3 taza, picado (273g)  
**salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado**  
3 sausage (300g)  
**patatas, cortado en gajos**  
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

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.

### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1/2 manojo (85g)  
**aguacates, troceado**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**limón, exprimido**  
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 manojo (170g)  
**aguacates, troceado**  
1 aguacate(s) (201g)  
**limón, exprimido**  
1 pequeña (58g)

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.

# 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.