

Meal Plan - Menú semanal pescetariano: ayuno intermitente de 1600 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

1562 kcal ● 134g protein (34%) ● 60g fat (35%) ● 101g carbs (26%) ● 20g fiber (5%)

Almuerzo

735 kcal, 50g proteína, 70g carbohidratos netos, 24g grasa



[Yogur bajo en grasa](#)
1 envase(s)- 181 kcal



[Sándwich de ensalada de atún con aguacate](#)
1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
1 cucharada- 109 kcal

Cena

715 kcal, 60g proteína, 31g carbohidratos netos, 36g grasa



[Salchicha vegana](#)
2 salchicha(s)- 536 kcal



[Judías verdes rociadas con aceite de oliva](#)
181 kcal

Day 2

1601 kcal ● 123g protein (31%) ● 82g fat (46%) ● 76g carbs (19%) ● 18g fiber (5%)

Almuerzo

775 kcal, 39g proteína, 44g carbohidratos netos, 46g grasa



[Sándwich de queso y champiñones con romero](#)
1 1/2 sándwich(es)- 612 kcal



[Mezcla de frutos secos](#)
1/6 taza(s)- 163 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
1 cucharada- 109 kcal

Cena

715 kcal, 60g proteína, 31g carbohidratos netos, 36g grasa



[Salchicha vegana](#)
2 salchicha(s)- 536 kcal



[Judías verdes rociadas con aceite de oliva](#)
181 kcal

Day 3

1631 kcal ● 102g protein (25%) ● 36g fat (20%) ● 181g carbs (44%) ● 44g fiber (11%)

Almuerzo

775 kcal, 49g proteína, 83g carbohidratos netos, 17g grasa



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



Ensalada fácil de garbanzos
467 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Cena

745 kcal, 29g proteína, 97g carbohidratos netos, 19g grasa



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante
677 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Day 4

1631 kcal ● 102g protein (25%) ● 36g fat (20%) ● 181g carbs (44%) ● 44g fiber (11%)

Almuerzo

775 kcal, 49g proteína, 83g carbohidratos netos, 17g grasa



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



Ensalada fácil de garbanzos
467 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Cena

745 kcal, 29g proteína, 97g carbohidratos netos, 19g grasa



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante
677 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Day 5

1567 kcal ● 124g protein (32%) ● 75g fat (43%) ● 79g carbs (20%) ● 20g fiber (5%)

Almuerzo

735 kcal, 43g proteína, 39g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada mixta simple
237 kcal



Sándwich de ensalada de atún
1 sándwich(es)- 495 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Cena

725 kcal, 56g proteína, 39g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada de atún con aguacate
582 kcal



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal

Day 6

1629 kcal ● 105g protein (26%) ● 69g fat (38%) ● 121g carbs (30%) ● 27g fiber (7%)

Almuerzo

735 kcal, 43g proteína, 39g carbohidratos netos, 42g grasa

- 

Ensalada mixta simple
237 kcal
- 

Sándwich de ensalada de atún
1 sándwich(es)- 495 kcal

Cena

785 kcal, 37g proteína, 82g carbohidratos netos, 26g grasa

- 

Ensalada caprese
249 kcal
- 

Cassoulet de alubias blancas
385 kcal
- 

Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- 

Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 7

1598 kcal ● 107g protein (27%) ● 58g fat (33%) ● 140g carbs (35%) ● 22g fiber (6%)

Almuerzo

700 kcal, 45g proteína, 58g carbohidratos netos, 31g grasa

- 

Wrap de ensalada de atún
1 wrap(s)- 552 kcal
- 

Kéfir
150 kcal

Cena

785 kcal, 37g proteína, 82g carbohidratos netos, 26g grasa

- 

Ensalada caprese
249 kcal
- 

Cassoulet de alubias blancas
385 kcal
- 

Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

- 

Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)
- ☐ queso
3/4 taza, rallada (85g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
6 cda (105g)
- ☐ mozzarella fresca
1/4 lbs (99g)
- ☐ kefir con sabor
1 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (321g)
- ☐ judías verdes congeladas
3 1/3 taza (403g)
- ☐ champiñones
2 1/4 oz (64g)
- ☐ perejil fresco
1 1/2 manojo (29g)
- ☐ tomates
4 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (532g)
- ☐ apio crudo
1/8 manojo (66g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ zanahorias
2 grande (144g)

Productos horneados

- ☐ pan
2/3 lbs (320g)
- ☐ Bollo
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)
- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
4 1/2 lata (784g)

Frutas y jugos

Otro

- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 paquete (155 g) (648g)
- ☐ salsa de chile sriracha
3 cdita (15g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
5 cdita (mL)
- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
13 1/2 cda (mL)
- ☐ mayonesa
4 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 1/3 cda (mL)

Bebidas

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

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
3 cucharada (25g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
3 1/2 lata (1568g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 lata(s) (439g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 cda (mL)
- ☐ caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)

- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (209g)
- ☐ jugo de lima
2 cdita (mL)
- ☐ jugo de fruta
10 fl oz (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 cucharadita (3g)
 - ☐ pimienta negra
1 cucharadita (1g)
 - ☐ romero, seco
3/8 cdita (0g)
 - ☐ vinagre balsámico
2 cda (mL)
 - ☐ albahaca fresca
9 1/4 cucharada de hojas enteras (14g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase(s)

yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es) - 555 kcal ● 42g protein ● 21g fat ● 38g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

cebolla, finamente picado

1/6 pequeña (13g)

pan

3 rebanada (96g)

atún enlatado, escurrido

3/4 lata (129g)

aguacates

3/8 aguacate(s) (75g)

jugo de lima

3/4 cdita (mL)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sándwich de queso y champiñones con romero

1 1/2 sándwich(es) - 612 kcal ● 34g protein ● 32g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

romero, seco

3/8 cdita (0g)

champiñones

2 1/4 oz (64g)

queso

3/4 taza, rallada (85g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

frutos secos mixtos

3 cucharada (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Yogur griego bajo en grasa

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



Translation missing:
es.for_single_meal
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.

Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal  24g protein  9g fat  50g carbs  22g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata (448g)
perejil fresco, picado
3 ramitas (3g)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
vinagre balsámico
1 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 lata (896g)
perejil fresco, picado
6 ramitas (6g)
vinagre de sidra de manzana
2 cda (mL)
vinagre balsámico
2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2 taza de tomates cherry (298g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 pequeña (70g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

10 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

10 1/2 taza (315g)

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

Sándwich de ensalada de atún

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 39g protein ● 25g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, picado

1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(9g)

atún enlatado

5 oz (142g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mayonesa

1 1/2 cda (mL)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

apio crudo, picado

1 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(17g)

atún enlatado

10 oz (284g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

mayonesa

3 cda (mL)

pan

4 rebanada (128g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Wrap de ensalada de atún

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g protein ● 29g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 wrap(s)

apio crudo, picado

1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mayonesa

1 1/2 cda (mL)

atún enlatado

5 oz (142g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre la tortilla y envuélvela.

Kéfir

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



kefir con sabor

1 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Salchicha vegana

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



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana

2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

4 sausage (400g)

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

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
5 cdita (mL)
judías verdes congeladas
3 1/3 taza (403g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)

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 3 y día 4

Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

677 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 93g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubitos
3/4 pequeña (53g)
salsa de chile sriracha
1 1/2 cdita (8g)
yogur griego desnatado, natural
3 cda (53g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
3/4 lata (336g)
arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
perejil fresco, picado
3 cucharada, picado (11g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubitos
1 1/2 pequeña (105g)
salsa de chile sriracha
3 cdita (15g)
yogur griego desnatado, natural
6 cda (105g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1 1/2 lata (672g)
arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)
perejil fresco, picado
6 cucharada, picado (23g)
aceite
3 cdita (mL)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de atún con aguacate

582 kcal ● 54g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



cebolla, finamente picado
1/3 pequeña (23g)
tomates
1/3 taza, picada (60g)
atún enlatado
1 1/3 lata (229g)
mezcla de hojas verdes
1 1/3 taza (40g)
pimienta negra
1 1/3 pizca (0g)
sal
1 1/3 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)

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.

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

jugo de fruta
10 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada caprese

249 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica

1 1/6 cda (mL)

albahaca fresca

1/4 taza de hojas enteras (7g)

tomates, cortado por la mitad

9 1/3 cucharada de tomates cherry (87g)

mezcla de hojas verdes

5/8 paquete (155 g) (90g)

mozzarella fresca

1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

2 1/3 cda (mL)

albahaca fresca

9 1/3 cucharada de hojas enteras (14g)

tomates, cortado por la mitad

56 cucharadita de tomates cherry (174g)

mezcla de hojas verdes

1 1/6 paquete (155 g) (181g)

mozzarella fresca

1/4 lbs (99g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Cassoulet de alubias blancas

385 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 47g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

aceite

1/2 cda (mL)

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

1 grande (72g)

Para las 2 comidas:

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata(s) (439g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

aceite

1 cda (mL)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

2 grande (144g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Para las 2 comidas:

Bollo

4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

- 1. Disfruta.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

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



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

Para las 7 comidas:

agua

7 taza(s) (mL)

polvo de proteína

7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.