

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 1300 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

1299 kcal ● 91g protein (28%) ● 45g fat (31%) ● 101g carbs (31%) ● 32g fiber (10%)

Desayuno

210 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 12g grasa



Arándanos
1/2 taza(s)- 47 kcal



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Aperitivos

140 kcal, 4g proteína, 27g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels
110 kcal



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal

Almuerzo

400 kcal, 18g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Cena

385 kcal, 24g proteína, 34g carbohidratos netos, 13g grasa



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete
171 kcal



Lentejas
174 kcal



Guisantes sugar snap
41 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1299 kcal ● 91g protein (28%) ● 45g fat (31%) ● 101g carbs (31%) ● 32g fiber (10%)

Desayuno

210 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 12g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Huevos con tomate y aguacate

163 kcal

Aperitivos

140 kcal, 4g proteína, 27g carbohidratos netos, 1g grasa



Pretzels

110 kcal



Rodajas de pepino

1/2 pepino- 30 kcal

Almuerzo

400 kcal, 18g proteína, 28g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal

Cena

385 kcal, 24g proteína, 34g carbohidratos netos, 13g grasa



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

171 kcal



Lentejas

174 kcal



Guisantes sugar snap

41 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1328 kcal ● 98g protein (30%) ● 68g fat (46%) ● 61g carbs (18%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

210 kcal, 8g proteína, 11g carbohidratos netos, 12g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Huevos con tomate y aguacate

163 kcal

Aperitivos

150 kcal, 4g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

425 kcal, 25g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Cena

380 kcal, 25g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

Day 4

1355 kcal ● 101g protein (30%) ● 69g fat (46%) ● 63g carbs (19%) ● 19g fiber (6%)

Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



[Tostada de aguacate con huevo](#)
1 rebanada(s)- 238 kcal

Almuerzo

425 kcal, 25g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



[Ensalada mixta simple](#)
68 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/8 taza(s)- 111 kcal



[Sándwich de ensalada de atún](#)
1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Aperitivos

150 kcal, 4g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



[Mezcla de frutos secos](#)
1/8 taza(s)- 109 kcal



[Mandarina](#)
1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

380 kcal, 25g proteína, 21g carbohidratos netos, 20g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
1 envase- 131 kcal



[Calabacín relleno de queso de cabra y marinara](#)
1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal



[Cacahuetes tostados](#)
1/6 taza(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1283 kcal ● 101g protein (31%) ● 59g fat (41%) ● 60g carbs (19%) ● 28g fiber (9%)

Desayuno

240 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



[Tostada de aguacate con huevo](#)
1 rebanada(s)- 238 kcal

Almuerzo

350 kcal, 26g proteína, 12g carbohidratos netos, 19g grasa



[Tilapia con costra de almendras](#)
3 oz- 212 kcal



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)
2 taza(s)- 140 kcal

Aperitivos

170 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 11g grasa



[Bocaditos de pepino y atún](#)
58 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

360 kcal, 15g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa



[Garbanzos y pasta de garbanzo](#)
286 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
76 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1284 kcal ● 113g protein (35%) ● 54g fat (38%) ● 56g carbs (17%) ● 31g fiber (10%)

Desayuno

190 kcal, 6g proteína, 19g carbohidratos netos, 9g grasa



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal

Aperitivos

170 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 11g grasa



Bocaditos de pepino y atún

58 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

340 kcal, 38g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



Guisantes sugar snap

82 kcal



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Cena

420 kcal, 21g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada César de brócoli con huevos duros

130 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Day 7

1284 kcal ● 113g protein (35%) ● 54g fat (38%) ● 56g carbs (17%) ● 31g fiber (10%)

Desayuno

190 kcal, 6g proteína, 19g carbohidratos netos, 9g grasa



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal

Aperitivos

170 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 11g grasa



Bocaditos de pepino y atún

58 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

340 kcal, 38g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



Guisantes sugar snap

82 kcal



Vegan crumbles

1 3/4 taza(s)- 256 kcal

Cena

420 kcal, 21g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada César de brócoli con huevos duros

130 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Bebidas

- ☐ agua
12 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/4 lata (560g)
- ☐ salsa de soja
1 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
3 cda (48g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (198g)
- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
- ☐ cacahuates tostados
9 1/4 cucharada (85g)
- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana
3 1/2 taza (350g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (267g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (63g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (414g)
- ☐ calabacín
1 grande (323g)
- ☐ apio crudo
1/6 manojo (89g)
- ☐ brócoli congelado
2 taza (182g)
- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ lechuga romana
2 taza rallada (94g)

Sopas, salsas y jugos de carne

Grasas y aceites

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

Otro

- ☐ salsa de chile sriracha
3/4 cda (11g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
- ☐ levadura nutricional
1/2 cdita (1g)
- ☐ Pasta de garbanzo
1 oz (28g)

Frutas y jugos

- ☐ arándanos
1 1/2 taza (222g)
- ☐ aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)
- ☐ durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
7 grande (350g)
- ☐ queso de cabra
1 oz (28g)
- ☐ mantequilla
1/4 cda (4g)
- ☐ queso parmesano
1 cda (5g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1 cda (18g)

Aperitivos

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
- ☐ salsa para pasta
4 cucharada (65g)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ albahaca fresca
3 hojas (2g)
- ☐ pimienta negra
5 pizca (1g)
- ☐ mostaza Dijon
1 cdita (5g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/3 lbs (157g)
- ☐ frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 cda (7g)

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)
- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 1/2 lata (253g)
- ☐ tilapia, cruda
3 oz (84g)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada (128g)

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
1/8 taza(s) (10g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Arándanos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 3 comidas:

arándanos
1 1/2 taza (222g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado
1 hojas (1g)
aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
sal
1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

albahaca fresca, troceado
3 hojas (2g)
aguacates, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)
tomates
3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
huevos
3 grande (150g)
sal
3 pizca (1g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s) - 238 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

huevos

1 grande (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

huevos

2 grande (100g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Cocina el huevo como prefieras.
2. Tuesta el pan.
3. Coloca el aguacate maduro encima y, con un tenedor, aplástalo sobre el pan.
4. Pon el huevo cocido sobre el aguacate. Sirve.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

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

Para las 2 comidas:

apio crudo

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor

1/2 pasteles (5g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor

1 pasteles (9g)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

perejil fresco, picado

1 1/2 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

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)

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

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, picado

1/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(4g)

atún enlatado

2 1/2 oz (71g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

mayonesa

3/4 cda (mL)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

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)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Tilapia con costra de almendras

3 oz - 212 kcal ● 20g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Rinde 3 oz

tilapia, cruda

3 oz (84g)

almendras

2 cucharada, en tiras finas (14g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

harina de trigo, todo uso

1/8 taza(s) (10g)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

brócoli congelado

2 taza (182g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados

2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Vegan crumbles

1 3/4 taza(s) - 256 kcal ● 33g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

migajas de hamburguesa vegetariana

1 3/4 taza (175g)

Para las 2 comidas:

migajas de hamburguesa vegetariana

3 1/2 taza (350g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

pepino
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bocaditos de pepino y atún

58 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas
1/8 pepino (21 cm) (38g)
atún enlatado
1/2 sobre (37g)

Para las 3 comidas:

pepino, cortado en rodajas
3/8 pepino (21 cm) (113g)
atún enlatado
1 1/2 sobre (111g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

171 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cda (mL)

agua

1/8 taza(s) (mL)

salsa de soja

1/2 cdita (mL)

mantequilla de maní

1/2 cda (8g)

salsa de chile sriracha

3/8 cda (6g)

ajo, picado

1/2 diente (2g)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1/4 lbs (99g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cda (mL)

agua

1/6 taza(s) (mL)

salsa de soja

1 cdita (mL)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

salsa de chile sriracha

3/4 cda (11g)

ajo, picado

1 diente (3g)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1/2 lbs (198g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuete, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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 requesón y fruta del envase y sirve.

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

1 mitad(es) de calabacín - 96 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín
1/2 grande (162g)
queso de cabra
1/2 oz (14g)
salsa para pasta
2 cucharada (33g)

Para las 2 comidas:

calabacín
1 grande (323g)
queso de cabra
1 oz (28g)
salsa para pasta
4 cucharada (65g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Garbanzos y pasta de garbanzo

286 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



levadura nutricional

1/2 cdita (1g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

aceite

1/4 cda (mL)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

Pasta de garbanzo

1 oz (28g)

cebolla, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.
Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.
Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber

**aderezo para ensaladas**

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada César de brócoli con huevos duros

130 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/4 cda (mL)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 cda (4g)

queso parmesano

1/2 cda (3g)

mostaza Dijon

1/2 cdita (3g)

yogur griego desnatado, natural

1/2 cda (9g)

brócoli

4 cucharada, picado (23g)

huevos

1 grande (50g)

lechuga romana

1 taza rallada (47g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

1/2 cda (mL)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 cda (7g)

queso parmesano

1 cda (5g)

mostaza Dijon

1 cdita (5g)

yogur griego desnatado, natural

1 cda (18g)

brócoli

1/2 taza, picado (46g)

huevos

2 grande (100g)

lechuga romana

2 taza rallada (94g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfríen.
3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1/2 lata (~540 g) (267g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cacahuates tostados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

agua
10 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

1. La receta no tiene instrucciones.