

# Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 1000 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

959 kcal ● 105g protein (44%) ● 32g fat (30%) ● 40g carbs (17%) ● 23g fiber (9%)

### Desayuno

140 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



**Uvas**  
29 kcal



**Mini muffin de huevo y queso**  
2 mini muffin(s)- 112 kcal

### Cena

305 kcal, 26g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



**Col rizada (collard) con ajo**  
159 kcal



**Vegan crumbles**  
1 taza(s)- 146 kcal

### Almuerzo

295 kcal, 22g proteína, 26g carbohidratos netos, 10g grasa



**Arroz integral con mantequilla**  
167 kcal



**Tilapia cajún**  
3 onza(s)- 99 kcal



**Brócoli**  
1 taza(s)- 29 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 2

987 kcal ● 104g protein (42%) ● 41g fat (37%) ● 38g carbs (15%) ● 13g fiber (5%)

### Desayuno

140 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



**Uvas**  
29 kcal



**Mini muffin de huevo y queso**  
2 mini muffin(s)- 112 kcal

### Cena

335 kcal, 25g proteína, 5g carbohidratos netos, 21g grasa



**Ensalada de atún con aguacate**  
218 kcal



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

### Almuerzo

295 kcal, 22g proteína, 26g carbohidratos netos, 10g grasa



**Arroz integral con mantequilla**  
167 kcal



**Tilapia cajún**  
3 onza(s)- 99 kcal



**Brócoli**  
1 taza(s)- 29 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 3

1027 kcal ● 112g protein (43%) ● 48g fat (42%) ● 24g carbs (9%) ● 12g fiber (5%)

### Desayuno

140 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



Uvas  
29 kcal



Mini muffin de huevo y queso  
2 mini muffin(s)- 112 kcal

### Cena

335 kcal, 25g proteína, 5g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de atún con aguacate  
218 kcal



Cacahuets tostados  
1/8 taza(s)- 115 kcal

### Almuerzo

335 kcal, 29g proteína, 11g carbohidratos netos, 18g grasa



Brócoli con mantequilla  
1/2 taza(s)- 67 kcal



Salchicha vegana  
1 salchicha(s)- 268 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

1027 kcal ● 96g protein (37%) ● 37g fat (32%) ● 64g carbs (25%) ● 14g fiber (6%)

### Desayuno

160 kcal, 7g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



Bol de huevo duro y aguacate  
160 kcal

### Cena

315 kcal, 10g proteína, 49g carbohidratos netos, 6g grasa



Arroz integral  
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal



Tacos de lentejas especiadas  
1 taco(s)- 199 kcal

### Almuerzo

335 kcal, 29g proteína, 11g carbohidratos netos, 18g grasa



Brócoli con mantequilla  
1/2 taza(s)- 67 kcal



Salchicha vegana  
1 salchicha(s)- 268 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

1046 kcal ● 91g protein (35%) ● 35g fat (30%) ● 66g carbs (25%) ● 25g fiber (10%)

### Desayuno

160 kcal, 7g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



Bol de huevo duro y aguacate  
160 kcal

### Cena

320 kcal, 19g proteína, 25g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada de garbanzos al curry  
322 kcal

### Almuerzo

345 kcal, 16g proteína, 38g carbohidratos netos, 11g grasa



Kéfir  
150 kcal



Bowl de ensalada con slaw y edamame  
196 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1013 kcal● 98g protein (39%)● 34g fat (30%)● 53g carbs (21%)● 26g fiber (10%)

Desayuno

140 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Cena

320 kcal, 19g proteína, 25g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada de garbanzos al curry

322 kcal

Almuerzo

335 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco

277 kcal



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

960 kcal● 92g protein (38%)● 30g fat (28%)● 52g carbs (22%)● 28g fiber (12%)

Desayuno

140 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Cena

270 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 7g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Sopa de frijoles negros y salsa

193 kcal

Almuerzo

335 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



Bol de ensalada con tempeh estilo taco

277 kcal



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Frutas y jugos

- ☐ uvas  
1 1/2 taza (138g)
- ☐ jugo de lima  
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ jugo de limón  
2 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso cheddar  
1/4 taza, rallada (32g)
- ☐ huevos  
9 grande (450g)
- ☐ mantequilla  
2 cda (28g)
- ☐ kefir con sabor  
1 taza (mL)
- ☐ yogur griego desnatado, natural  
4 cda (70g)
- ☐ crema agria  
3/4 cda (9g)

## Bebidas

- ☐ agua  
15 2/3 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo  
2 diente(s) (6g)
- ☐ berza (hojas de col)  
1/2 lbs (227g)
- ☐ brócoli congelado  
3 taza (273g)
- ☐ cebolla  
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
- ☐ tomates  
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)
- ☐ pimienta  
1 cucharada, en cubos (9g)
- ☐ zanahorias  
1 1/6 pequeño (14 cm de largo) (58g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina  
1/2 taza (59g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
3 1/2 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ migajas de hamburguesa vegetariana  
1 taza (100g)
- ☐ cacahuates tostados  
4 cucharada (37g)
- ☐ lentejas rojas, crudas  
2 cucharada (24g)
- ☐ garbanzos, en conserva  
1 lata (448g)
- ☐ frijoles refritos  
1/2 taza (121g)
- ☐ tempeh  
4 oz (113g)
- ☐ frijoles negros  
3/8 lata(s) (165g)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz integral  
2/3 taza (127g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda  
6 oz (168g)
- ☐ atún enlatado  
1 lata (172g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
1 paquete (155 g) (147g)
- ☐ salchicha vegana  
2 sausage (200g)
- ☐ mezcla para coleslaw  
1 1/2 taza (135g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)  
1/4 jar (121g)
- ☐ caldo de verduras  
1/4 taza(s) (mL)

- ☐ apio crudo  
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
5 g (5g)
  - ☐ pimienta negra  
1 1/2 g (1g)
  - ☐ condimento cajún  
1/4 cda (2g)
  - ☐ copos de chile rojo  
1/8 cdita (0g)
  - ☐ comino molido  
1/2 cdita (1g)
  - ☐ curry en polvo  
1 cdita (2g)
  - ☐ mezcla de condimento para tacos  
1 cda (9g)
- 

## Productos horneados

- ☐ tortillas de maíz  
1 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (26g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol  
2 cda (24g)

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Uvas

29 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**uvas**  
1/2 taza (46g)

Para las 3 comidas:

**uvas**  
1 1/2 taza (138g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Mini muffin de huevo y queso

2 mini muffin(s) - 112 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**queso cheddar**  
1 1/2 cucharada, rallada (11g)  
**agua**  
1/3 cda (mL)  
**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

**queso cheddar**  
1/4 taza, rallada (32g)  
**agua**  
1 cda (mL)  
**huevos**  
3 grande (150g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).  
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.  
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta).  
Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.  
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.  
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético.  
Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### sal

1/2 pizca (0g)

#### huevos

1 grande (50g)

#### pimienta negra

1/2 pizca (0g)

#### pimiento

1/2 cucharada, en cubos (5g)

#### cebolla

1/2 cda picada (5g)

#### aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

#### sal

1 pizca (0g)

#### huevos

2 grande (100g)

#### pimienta negra

1 pizca (0g)

#### pimiento

1 cucharada, en cubos (9g)

#### cebolla

1 cda picada (10g)

#### aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **huevos**

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

#### **huevos**

4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Arroz integral con mantequilla

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

#### **agua**

1/3 taza(s) (mL)

#### **sal**

1/8 cdita (1g)

#### **arroz integral**

2 2/3 cucharada (32g)

#### **mantequilla**

1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

#### **pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

#### **agua**

2/3 taza(s) (mL)

#### **sal**

1/4 cdita (2g)

#### **arroz integral**

1/3 taza (63g)

#### **mantequilla**

1 cda (14g)

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.

## Tilapia cajún

3 onza(s) - 99 kcal ● 17g protein ● 3g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tilapia, cruda**

3 oz (84g)

**aceite**

1/8 cda (mL)

**condimento cajún**

1/8 cda (1g)

Para las 2 comidas:

**tilapia, cruda**

6 oz (168g)

**aceite**

1/4 cda (mL)

**condimento cajún**

1/4 cda (2g)

1. Precaliente el horno a 425 °F (220 °C). Engrase un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. Coloque los filetes de tilapia en el fondo del molde y cubra ambos lados con el aceite y el condimento cajún.
3. Cubra el molde y hornee de 15 a 20 minutos hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

## Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**brócoli congelado**

1 taza (91g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado**

2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Brócoli con mantequilla

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mantequilla**

1/2 cda (7g)

**pimienta negra**

1/4 pizca (0g)

**brócoli congelado**

1/2 taza (46g)

**sal**

1/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**

1 cda (14g)

**pimienta negra**

1/2 pizca (0g)

**brócoli congelado**

1 taza (91g)

**sal**

1/2 pizca (0g)

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.

## Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**salchicha vegana**  
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

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

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

### Kéfir

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



**kefir con sabor**  
1 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

## Bowl de ensalada con slaw y edamame

196 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 7g fiber



**zanahorias, cortado en juliana**  
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
1 1/2 taza (135g)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
1/2 taza (59g)

1. Prepara el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, las zanahorias, el edamame y el aderezo. Sirve.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Bol de ensalada con tempeh estilo taco

277 kcal ● 17g protein ● 12g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aceite

1/4 cdita (mL)

#### frijoles refritos

4 cucharada (61g)

#### salsa (salsa para tacos/guacamole)

1 1/2 cda (27g)

#### mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

#### aguacates, cortado en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

#### mezcla de condimento para tacos

1/2 cda (4g)

#### tempeh

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

#### aceite

1/2 cdita (mL)

#### frijoles refritos

1/2 taza (121g)

#### salsa (salsa para tacos/guacamole)

3 cda (54g)

#### mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

#### aguacates, cortado en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

#### mezcla de condimento para tacos

1 cda (9g)

#### tempeh

4 oz (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

### Arroz integral

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### arroz integral

4 cucharadita (16g)

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

#### agua

1/6 taza(s) (mL)

#### sal

1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

#### arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

#### agua

1/3 taza(s) (mL)

#### sal

1/8 cdita (1g)

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.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



#### **ajo, picado**

1 1/2 diente(s) (5g)

#### **sal**

1/8 cdita (1g)

#### **aceite**

1/2 cda (mL)

#### **berza (hojas de col)**

1/2 lbs (227g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

### Vegan crumbles

1 taza(s) - 146 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 taza(s)

#### **migajas de hamburguesa vegetariana**

1 taza (100g)

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

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Ensalada de atún con aguacate

218 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (9g)

#### tomates

2 cucharada, picada (23g)

#### atún enlatado

1/2 lata (86g)

#### mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

#### pimienta negra

1/2 pizca (0g)

#### sal

1/2 pizca (0g)

#### jugo de lima

1/2 cdita (mL)

#### aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

#### cebolla, finamente picado

1/4 pequeña (18g)

#### tomates

4 cucharada, picada (45g)

#### atún enlatado

1 lata (172g)

#### mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

#### pimienta negra

1 pizca (0g)

#### sal

1 pizca (0g)

#### jugo de lima

1 cdita (mL)

#### aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

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.

### 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.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Arroz integral

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



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

#### **arroz integral**

2 2/3 cucharada (32g)

#### **pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

#### **agua**

1/3 taza(s) (mL)

#### **sal**

1/8 cdita (1g)

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.

### Tacos de lentejas especiadas

1 taco(s) - 199 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 taco(s)

**copos de chile rojo**

1/8 cdita (0g)

**agua**

1/4 taza(s) (mL)

**aceite**

1/4 cda (mL)

**salsa (salsa para tacos/guacamole)**

1 cda (18g)

**comino molido**

1/4 cdita (1g)

**ajo, picado fino**

1/2 diente(s) (2g)

**cebolla, cortado en cubos**

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (9g)

**zanahorias, pelado y rallado**

1/6 pequeño (14 cm de largo) (8g)

**tortillas de maíz**

1 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (26g)

**lentejas rojas, crudas**

2 cucharada (24g)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una cacerola a fuego medio. Añade la cebolla, la zanahoria y el ajo y cocina durante 5-7 minutos hasta que la cebolla esté translúcida.
2. Incorpora el comino y cocina alrededor de un minuto, hasta que desprenda aroma.
3. Añade agua, salsa, lentejas y un poco de sal. Lleva a ebullición, cubre, reduce el fuego a bajo y cocina 20-25 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas.
4. Divide la mezcla de lentejas entre las tortillas y extiéndela casi hasta el borde de cada tortilla. Espolvorea hojuelas de chile rojo por encima.
5. Calienta el resto del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la tortilla con la mezcla de lentejas hacia arriba y tuesta durante 3-5 minutos hasta que los bordes empiecen a quedar crujientes.
6. Pasa los tacos a un plato, dóblalos y sirve.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de garbanzos al curry

322 kcal ● 19g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 12g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**garbanzos, en conserva,  
escurrido y enjuagado**

1/2 lata (224g)

**mezcla de hojas verdes**

1 oz (28g)

**nueces de girasol**

1 cda (12g)

**apio crudo, cortado en rodajas**

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

**curry en polvo**

1/2 cdita (1g)

**yogur griego desnatado, natural**

2 cda (35g)

**jugo de limón, dividido**

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,  
escurrido y enjuagado**

1 lata (448g)

**mezcla de hojas verdes**

2 oz (57g)

**nueces de girasol**

2 cda (24g)

**apio crudo, cortado en rodajas**

2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(34g)

**curry en polvo**

1 cdita (2g)

**yogur griego desnatado, natural**

4 cda (70g)

**jugo de limón, dividido**

2 cda (mL)

1. Coloca los garbanzos en un tazón grande y machácalos con el reverso de un tenedor.
2. Incorpora yogur griego, curry en polvo, apio, semillas de girasol, solo la mitad del jugo de limón y un poco de sal y pimienta.
3. Coloca las hojas verdes en un plato y rocíalas con el resto del jugo de limón.
4. Sirve la mezcla de garbanzos al curry junto con las hojas verdes.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### 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.

### Sopa de frijoles negros y salsa

193 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 12g fiber



**crema agria**  
3/4 cda (9g)  
**comino molido**  
1/6 cdita (0g)  
**salsa (salsa para tacos/guacamole), con trozos**  
3 cucharada (49g)  
**frijoles negros**  
3/8 lata(s) (165g)  
**caldo de verduras**  
1/4 taza(s) (mL)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

### Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

Para las 7 comidas:

**agua**  
14 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.