

Meal Plan - Dieta pescetariana de ayuno intermitente de 2200 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

2214 kcal ● 138g protein (25%) ● 101g fat (41%) ● 157g carbs (28%) ● 32g fiber (6%)

Almuerzo

1015 kcal, 46g proteína, 75g carbohidratos netos, 54g grasa



Almendras tostadas

3/8 taza(s)- 370 kcal



Palitos de queso

4 palito(s)- 331 kcal



Sopa de tomate

1 1/2 lata(s)- 316 kcal

Cena

1035 kcal, 56g proteína, 81g carbohidratos netos, 46g grasa



Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s)- 218 kcal



Tazón de quinoa con garbanzos y pesto

556 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 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

2168 kcal ● 162g protein (30%) ● 94g fat (39%) ● 141g carbs (26%) ● 30g fiber (5%)

Almuerzo

1000 kcal, 48g proteína, 66g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal



Tenders de chik'n crujientes

10 2/3 tender(s)- 609 kcal

Cena

1005 kcal, 77g proteína, 74g carbohidratos netos, 38g grasa



Yogur griego bajo en grasa

3 envase(s)- 465 kcal



Ensalada de seitán

539 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

2227 kcal ● 169g protein (30%) ● 111g fat (45%) ● 101g carbs (18%) ● 38g fiber (7%)

Almuerzo

1035 kcal, 49g proteína, 80g carbohidratos netos, 52g grasa



Wrap mediterráneo de 'chik'n'
2 wrap(s)- 813 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

1030 kcal, 83g proteína, 20g carbohidratos netos, 58g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

2232 kcal ● 164g protein (29%) ● 116g fat (47%) ● 98g carbs (18%) ● 36g fiber (6%)

Almuerzo

1040 kcal, 44g proteína, 76g carbohidratos netos, 58g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Crema de almejas
2 1/2 lata(s)- 910 kcal

Cena

1030 kcal, 83g proteína, 20g carbohidratos netos, 58g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 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

2246 kcal ● 139g protein (25%) ● 66g fat (26%) ● 220g carbs (39%) ● 54g fiber (10%)

Almuerzo

1050 kcal, 47g proteína, 126g carbohidratos netos, 23g grasa



Cassoulet de alubias blancas
962 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal

Cena

1035 kcal, 56g proteína, 93g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



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



Bandeja de salchicha vegana y verduras
720 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

2183 kcal ● 154g protein (28%) ● 53g fat (22%) ● 233g carbs (43%) ● 40g fiber (7%)

Almuerzo

1050 kcal, 36g proteína, 151g carbohidratos netos, 24g grasa



Hamburguesa vegetariana
3 hamburguesa- 825 kcal



Calabaza moscada asada
2 taza- 226 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

970 kcal, 82g proteína, 80g carbohidratos netos, 28g grasa



Lentejas
405 kcal



Tilapia con costra de almendras
8 oz- 565 kcal

Day 7

2183 kcal ● 154g protein (28%) ● 53g fat (22%) ● 233g carbs (43%) ● 40g fiber (7%)

Almuerzo

1050 kcal, 36g proteína, 151g carbohidratos netos, 24g grasa



Hamburguesa vegetariana
3 hamburguesa- 825 kcal



Calabaza moscada asada
2 taza- 226 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

970 kcal, 82g proteína, 80g carbohidratos netos, 28g grasa



Lentejas
405 kcal



Tilapia con costra de almendras
8 oz- 565 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)
- ☐ almendras
6 oz (167g)

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, sin cocinar
4 cucharada (43g)
- ☐ seitán
1/4 lbs (128g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
- ☐ harina multiusos
1/2 taza(s) (55g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
2 cucharada (31g)
- ☐ sopa de tomate condensada
1 1/2 lata (298 g) (447g)
- ☐ clama chowder enlatada
2 1/2 lata (524 g) (1298g)
- ☐ caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ champiñones
1 taza, picada (70g)
- ☐ pimiento
4 1/2 grande (738g)
- ☐ cebolla
2 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (248g)
- ☐ tomates
3 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (463g)
- ☐ ketchup
8 2/3 cda (147g)
- ☐ espinaca fresca
3 taza(s) (90g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)
- ☐ hummus
4 cda (60g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/4 lata(s) (549g)
- ☐ lentejas, crudas
56 cucharadita (224g)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
14 1/2 oz (414g)
- ☐ Levadura nutricional
1 1/2 cdita (2g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (327g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
- ☐ salchicha vegana
1 1/2 sausage (150g)
- ☐ hamburguesa vegetal
6 hamburguesa (426g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- ☐ agua
15 2/3 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras
4 barra (112g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ queso feta
4 cda (38g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
3 3/4 aguacate(s) (745g)

Especias y hierbas

- ☐ **pepino**
1/2 pepino (21 cm) (152g)
- ☐ **apio crudo**
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (77g)
- ☐ **zanahorias**
4 1/2 mediana (272g)
- ☐ **ajo**
2 1/2 diente(s) (8g)
- ☐ **brócoli**
1 1/2 taza, picado (137g)
- ☐ **patatas**
1 1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (138g)
- ☐ **calabaza butternut, cruda**
4 taza, cubos (560g)

- ☐ **ajo en polvo**
2/3 cdita (2g)
- ☐ **sal**
1/3 oz (8g)
- ☐ **pimienta negra**
2 g (2g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ **atún enlatado**
4 lata (688g)
- ☐ **tilapia, cruda**
1 lbs (448g)

Productos horneados

- ☐ **tortillas de harina**
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
 - ☐ **bollos de hamburguesa**
6 bollo(s) (306g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

almendras

6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g protein ● 22g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 palito(s)

queso en hebras

4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 63g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa de tomate condensada

1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



cebolla

5 cucharadita, picada (25g)

jugo de lima

1 2/3 cda (mL)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

aguacates, en cubos

5/6 aguacate(s) (168g)

tomates, en cubos

5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(103g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Tenders de chik'n crujientes

10 2/3 tender(s) - 609 kcal ● 43g protein ● 24g fat ● 55g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n

10 2/3 piezas (272g)

ketchup

2 2/3 cda (45g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con ketchup.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

Wrap mediterráneo de 'chik'n'

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g protein ● 34g fat ● 77g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 wrap(s)

queso feta

4 cda (38g)

hummus

4 cda (60g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

tenders sin carne estilo chik'n

5 oz (142g)

tomates, picado

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

pepino, picado

1/2 taza, rodajas (52g)

1. Cocina el 'chik'n' según las indicaciones del paquete.
2. Unta hummus en la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el 'chik'n'. Envuelve la tortilla y sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4

Copa de requesón y fruta

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



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

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

Crema de almejas

2 1/2 lata(s) - 910 kcal ● 30g protein ● 55g fat ● 63g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 1/2 lata(s)

clama chowder enlatada
2 1/2 lata (524 g) (1298g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Cassoulet de alubias blancas

962 kcal ● 44g protein ● 20g fat ● 117g carbs ● 35g fiber



caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)
aceite
1 1/4 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas finas
1 1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (50g)
zanahorias, pelado y cortado en rodajas
2 1/2 grande (180g)
cebolla, cortado en cubitos
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/4 lata(s) (549g)

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.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
apio crudo, troceado
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)
mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (52g)
pepino, en rodajas
1/3 pepino (21 cm) (100g)
tomates, en cubos
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocía el aderezo sobre la ensalada al servir.

Almuerzo 6 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Hamburguesa vegetariana

3 hamburguesa - 825 kcal ● 33g protein ● 15g fat ● 124g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

bollos de hamburguesa

3 bollo(s) (153g)

ketchup

3 cda (51g)

mezcla de hojas verdes

3 oz (85g)

hamburguesa vegetal

3 hamburguesa (213g)

Para las 2 comidas:

bollos de hamburguesa

6 bollo(s) (306g)

ketchup

6 cda (102g)

mezcla de hojas verdes

6 oz (170g)

hamburguesa vegetal

6 hamburguesa (426g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Calabaza moscada asada

2 taza - 226 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite

2 cdita (mL)

calabaza butternut, cruda

2 taza, cubos (280g)

Para las 2 comidas:

aceite

4 cdita (mL)

calabaza butternut, cruda

4 taza, cubos (560g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Pela la calabaza moscada con un pelador de verduras. Corta los extremos, ábrela por la mitad a lo largo y retira y desecha las semillas. Corta la calabaza en cubos del tamaño de un bocado.
3. Coloca los cubos de calabaza en una bandeja para hornear y rocía con aceite; sazona con sal y pimienta. Mezcla para cubrir uniformemente.
4. Asa durante unos 25-30 minutos o hasta que la calabaza esté tierna al pincharla con un tenedor y tenga un color dorado, removiendo a la mitad del tiempo de cocción. Sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tazón de quinoa con garbanzos y pesto

556 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 50g carbs ● 16g fiber



quinoa, sin cocinar
4 cucharada (43g)
salsa pesto
2 cucharada (31g)
aceite
1 cdita (mL)
champiñones
1 taza, picada (70g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)
pimiento, cortado en rodajas
1/2 grande (82g)

1. Cocina la quinoa según las indicaciones del paquete. Reserva.
2. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C). Coloca los garbanzos, los champiñones y las tiras de pimiento en una bandeja. Rocía con aceite, espolvorea sal/pimienta y mezcla para cubrir.
3. Asa los garbanzos y las verduras durante unos 20 minutos, removiendo una vez a la mitad.
4. Retira los garbanzos y las verduras del horno y mézclalos con el pesto. Sirve con la quinoa.

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Yogur griego bajo en grasa

3 envase(s) - 465 kcal ● 37g protein ● 12g fat ● 49g carbs ● 5g fiber



Rinde 3 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de seitán

539 kcal ● 40g protein ● 27g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



aceite

1 1/2 cdita (mL)

Levadura nutricional

1 1/2 cdita (2g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

espinaca fresca

3 taza(s) (90g)

seitán, desmenuzado o en rodajas

1/4 lbs (128g)

tomates, cortado por la mitad

9 tomates cherry (153g)

aguacates, picado

3/8 aguacate(s) (75g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal  82g protein  49g fat  17g carbs  20g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
pimiento
2 grande (328g)
cebolla
1/2 pequeña (35g)
atún enlatado, escurrido
2 lata (344g)

Para las 2 comidas:

aguacates
2 aguacate(s) (402g)
jugo de lima
4 cdita (mL)
sal
4 pizca (2g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
pimiento
4 grande (656g)
cebolla
1 pequeña (70g)
atún enlatado, escurrido
4 lata (688g)

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. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal  2g protein  9g fat  3g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 cucharada, picada (15g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aderezo para ensaladas
3 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

Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido



agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

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.

Bandeja de salchicha vegana y verduras

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



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)

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.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

405 kcal  28g protein  1g fat  59g carbs  12g fiber



Para una sola comida:

agua
2 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
9 1/3 cucharada (112g)

Para las 2 comidas:

agua
4 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
56 cucharadita (224g)

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.

Tilapia con costra de almendras

8 oz - 565 kcal  54g protein  27g fat  21g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

almendras
1/3 taza, en tiras finas (36g)
tilapia, cruda
1/2 lbs (224g)
harina multiusos
1/4 taza(s) (28g)
sal
1 1/3 pizca (1g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

almendras
2/3 taza, en tiras finas (72g)
tilapia, cruda
16 oz (448g)
harina multiusos
1/2 taza(s) (55g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)

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.

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



Para una sola comida:

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

Para las 7 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.