

Meal Plan - Dieta pescetariana de ayuno intermitente de 2300 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

2233 kcal ● 164g protein (29%) ● 55g fat (22%) ● 243g carbs (44%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

1025 kcal, 51g proteína, 136g carbohidratos netos, 26g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

2 sándwich(es)- 763 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Cena

1045 kcal, 77g proteína, 106g carbohidratos netos, 29g grasa



Jugo de frutas

1 2/3 taza(s)- 191 kcal



Tilapia con costra de almendras

8 oz- 565 kcal



Lentejas

289 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

2335 kcal ● 235g protein (40%) ● 89g fat (34%) ● 123g carbs (21%) ● 26g fiber (4%)

Almuerzo

1125 kcal, 122g proteína, 16g carbohidratos netos, 60g grasa



Judías verdes con almendras y limón

277 kcal



Tilapia al grill

20 oz- 850 kcal

Cena

1045 kcal, 77g proteína, 106g carbohidratos netos, 29g grasa



Jugo de frutas

1 2/3 taza(s)- 191 kcal



Tilapia con costra de almendras

8 oz- 565 kcal



Lentejas

289 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

2267 kcal ● 150g protein (26%) ● 78g fat (31%) ● 201g carbs (35%) ● 40g fiber (7%)

Almuerzo

1060 kcal, 30g proteína, 150g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal



Pasta con salsa comprada

766 kcal

Cena

1045 kcal, 84g proteína, 50g carbohidratos netos, 49g grasa



Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Ensalada de atún con aguacate

873 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

2322 kcal ● 181g protein (31%) ● 97g fat (38%) ● 154g carbs (27%) ● 27g fiber (5%)

Almuerzo

1115 kcal, 61g proteína, 103g carbohidratos netos, 47g grasa



Wrap de espinacas y queso de cabra

2 wrap(s)- 853 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Cena

1045 kcal, 84g proteína, 50g carbohidratos netos, 49g grasa



Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Ensalada de atún con aguacate

873 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

2288 kcal ● 144g protein (25%) ● 62g fat (25%) ● 227g carbs (40%) ● 61g fiber (11%)

Almuerzo

1050 kcal, 44g proteína, 89g carbohidratos netos, 43g grasa



Garbanzos y pasta de garbanzo

859 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal

Cena

1075 kcal, 64g proteína, 136g carbohidratos netos, 19g grasa



Lentejas

260 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal



Alitas de coliflor BBQ

535 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

2344 kcal ● 149g protein (25%) ● 50g fat (19%) ● 261g carbs (45%) ● 64g fiber (11%)

Almuerzo

1105 kcal, 49g proteína, 123g carbohidratos netos, 31g grasa



Sándwiches vegetarianos de garbanzo
3 sándwich(es)- 1028 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Cena

1075 kcal, 64g proteína, 136g carbohidratos netos, 19g grasa



Lentejas
260 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino
281 kcal



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

2314 kcal ● 157g protein (27%) ● 92g fat (36%) ● 155g carbs (27%) ● 58g fiber (10%)

Almuerzo

1105 kcal, 49g proteína, 123g carbohidratos netos, 31g grasa



Sándwiches vegetarianos de garbanzo
3 sándwich(es)- 1028 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Cena

1045 kcal, 72g proteína, 31g carbohidratos netos, 61g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Lista de compras



Frutas y jugos

- jugo de fruta
50 2/3 fl oz (mL)
- jugo de limón
2 1/3 fl oz (mL)
- aguacates
3 1/2 aguacate(s) (678g)
- jugo de lima
1 1/2 fl oz (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
1/4 lbs (125g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda
2 1/4 lbs (1008g)
- atún enlatado
5 1/2 lata (946g)

Cereales y pastas

- harina multiusos
1/2 taza(s) (55g)
- pasta seca cruda
6 oz (171g)

Especias y hierbas

- sal
1 oz (24g)
- pimienta negra
5 g (5g)
- ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
- eneldo seco
4 cdita (4g)
- vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
3 oz (mL)
- vinagreta balsámica
1 cda (mL)
- aceite
3/4 cda (mL)

Dulces

- mermelada
4 cda (84g)

Otro

- Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- mezcla de hojas verdes
10 3/4 taza (323g)
- pimientos rojos asados
4 cucharada, en cubos (56g)
- Pasta de garbanzo
3 oz (85g)
- Levadura nutricional
2 oz (62g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
1 1/2 cda (20g)
- queso
4 cucharada, rallada (28g)
- queso de cabra
4 cda (56g)
- yogur griego sin grasa
1 taza (280g)

Verduras y productos vegetales

- judías verdes, frescas
10 oz (283g)
- tomates
5 1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (684g)
- cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (308g)
- espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- ajo
3 diente(s) (9g)
- cebolla roja
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (90g)
- pepino
2 1/2 pepino (21 cm) (753g)
- coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- pimiento
1 1/2 grande (246g)

- aderezo para ensaladas**
1/4 lbs (mL)
- mayonesa**
2 cda (mL)

Bebidas

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

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas**
1 1/2 taza (304g)
- mantequilla de cacahuate**
2 cda (32g)
- garbanzos, en conserva**
2 3/4 lata(s) (1232g)

Productos horneados

- pan**
16 rebanada (512g)
 - tortillas de harina**
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
-

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta**
3/8 frasco (680 g) (252g)
- salsa barbecue**
1 taza (286g)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

2 sándwich(es) - 763 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 110g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

mantequilla de cacahuate

2 cda (32g)

pan

4 rebanada (128g)

mermelada

4 cda (84g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

Copa de quesón 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 quesón y fruta del envase y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Judías verdes con almendras y limón

277 kcal ● 9g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 10g fiber



mantequilla
5/8 cda (9g)
jugo de limón
1 1/4 cdita (mL)
almendras
2 1/2 cucharada, en tiras finas (17g)
sal
1/6 cdita (1g)
judías verdes, frescas, recortado
10 oz (283g)

1. Lleva a ebullición una olla grande de agua y añade las judías verdes. Cocina unos 4-6 minutos, hasta que estén tiernas. Escurre y pasa a un bol.
2. Mientras tanto, añade la mantequilla a una sartén pequeña a fuego medio y derrítel.
3. Cuando esté chisporroteando, añade las almendras y cocina aproximadamente un minuto hasta que estén ligeramente tostadas.
4. Añade el jugo de limón y la sal y remueve, cocinando unos 30 segundos más.
5. Rocía la mezcla de mantequilla y almendras sobre las judías verdes.
6. Servir.

Tilapia al grill

20 oz - 850 kcal ● 113g protein ● 43g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 20 oz

jugo de limón
1 1/4 cda (mL)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
tilapia, cruda
1 1/4 lbs (560g)
aceite de oliva
2 1/2 cucharada (mL)
sal
5/8 cdita (4g)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



cebolla
1 1/4 cucharada, picada (19g)
jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
5/8 aguacate(s) (126g)
tomates, en cubos
5/8 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(77g)

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.

Pasta con salsa comprada

766 kcal ● 26g protein ● 6g fat ● 142g carbs ● 11g fiber



pasta seca cruda
6 oz (171g)
salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (252g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

Wrap de espinacas y queso de cabra

2 wrap(s) - 853 kcal ● 33g protein ● 42g fat ● 77g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 wrap(s)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

tomates

8 tomates cherry (136g)

queso

4 cucharada, rallada (28g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

pimientos rojos asados

4 cucharada, en cubos (56g)

queso de cabra, desmenuzado

4 cda (56g)

1. Extiende la tortilla y distribuye las espinacas a lo largo de la misma. Espolvorea los tomates cherry, el queso de cabra, el pimiento rojo asado y el queso rallado de forma uniforme sobre las hojas. Aliña con vinagreta balsámica.

2. Dobla la parte inferior de la tortilla hacia arriba unos 5 cm para encerrar el relleno y enrolla el wrap apretado.

Copa de quesón 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 quesón y fruta del envase y sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 5

Garbanzos y pasta de garbanzo

859 kcal ● 40g protein ● 31g fat ● 76g carbs ● 29g fiber



Pasta de garbanzo

3 oz (85g)
aceite
3/4 cda (mL)
mantequilla
3/4 cda (11g)
Levadura nutricional
1 1/2 cdita (2g)
cebolla, cortado en rodajas finas
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
ajo, finamente picado
3 diente(s) (9g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (336g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.\r\nMientras 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.\r\nAgrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.\r\nIncorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)
tomates
10 cucharada de tomates cherry (93g)
aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)

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

Almuerzo 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

Sándwiches vegetarianos de garbanzo

3 sándwich(es) - 1028 kcal ● 47g protein ● 26g fat ● 118g carbs ● 33g fiber



Para una sola comida:

mayonesa
1 cda (mL)
jugo de limón
1 cda (mL)
eneldo seco
1 cdita (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
pan
6 rebanada (192g)
garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)
apio crudo, picado
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

Para las 2 comidas:

mayonesa
2 cda (mL)
jugo de limón
2 cda (mL)
eneldo seco
2 cdita (2g)
sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
pan
12 rebanada (384g)
garbanzos, en conserva
2 lata(s) (896g)
apio crudo, picado
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
cebolla, picado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

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.

Ensalada mixta con tomate simple

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



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Jugo de frutas

1 2/3 taza(s) - 191 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
13 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
26 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

agua
1 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

agua
3 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
13 1/3 cucharada (160g)

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
12 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

873 kcal ● 81g protein ● 48g fat ● 12g carbs ● 17g 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)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
atún enlatado
2 lata (344g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (35g)

Para las 2 comidas:

aguacates
2 aguacate(s) (402g)
jugo de lima
4 cdita (mL)
sal
4 pizca (2g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
atún enlatado
4 lata (688g)
tomates
1 taza, picada (180g)
cebolla, finamente picado
1 pequeña (70g)

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.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

agua
3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

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.

Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa
1/2 taza (140g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
eneldo seco
1 cdita (1g)
vinagre de vino tinto
1 cdita (mL)
aceite de oliva
1 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
pepino, cortado en medias lunas
1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa
1 taza (280g)
jugo de limón
1 cda (mL)
eneldo seco
2 cdita (2g)
vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)
aceite de oliva
2 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
pepino, cortado en medias lunas
2 pepino (21 cm) (602g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnén de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.

Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

salsa barbecue
1/2 taza (143g)
sal
1/2 cdita (3g)
Levadura nutricional
1/2 taza (30g)
coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)

Para las 2 comidas:

salsa barbecue
1 taza (286g)
sal
1 cdita (6g)
Levadura nutricional
1 taza (60g)
coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). lava la coliflor y córtala en ramaletas; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramaletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramaletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Rinde 3 mitad(es) de pimiento(s)

aguacates

3/4 aguacate(s) (151g)

jugo de lima

1 1/2 cdita (mL)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

pimiento

1 1/2 grande (246g)

cebolla

3/8 pequeña (26g)

atún enlatado, escurrido

1 1/2 lata (258g)

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 llenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar 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 pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

pepino, cortado en rodajas finas

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

tomates, cortado en rodajas finas

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol 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.



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.