

Meal Plan - Dieta pescetariana para ayuno intermitente de 2600 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

2625 kcal ● 196g protein (30%) ● 119g fat (41%) ● 157g carbs (24%) ● 37g fiber (6%)

Almuerzo

1255 kcal, 56g proteína, 85g carbohidratos netos, 67g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Nueces

1/3 taza(s)- 233 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 1/2 lata(s)- 884 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

1150 kcal, 92g proteína, 70g carbohidratos netos, 51g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal



Tilapia empanizada y sellada en sartén

14 onza(s)- 701 kcal



Papas fritas al horno

290 kcal

Day 2

2608 kcal ● 171g protein (26%) ● 134g fat (46%) ● 125g carbs (19%) ● 54g fiber (8%)

Almuerzo

1255 kcal, 56g proteína, 85g carbohidratos netos, 67g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Nueces

1/3 taza(s)- 233 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 1/2 lata(s)- 884 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

1135 kcal, 67g proteína, 39g carbohidratos netos, 66g grasa



Crack slaw con tempeh

843 kcal



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal

Day 3

2572 kcal ● 165g protein (26%) ● 136g fat (48%) ● 132g carbs (20%) ● 40g fiber (6%)

Almuerzo

1220 kcal, 50g proteína, 91g carbohidratos netos, 69g grasa



Camarones scampi
871 kcal



Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal



Judías verdes con mantequilla
196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1135 kcal, 67g proteína, 39g carbohidratos netos, 66g grasa



Crack slaw con tempeh
843 kcal



Mezcla de frutos secos
1/3 taza(s)- 290 kcal

Day 4

2556 kcal ● 167g protein (26%) ● 118g fat (42%) ● 179g carbs (28%) ● 27g fiber (4%)

Almuerzo

1220 kcal, 50g proteína, 91g carbohidratos netos, 69g grasa



Camarones scampi
871 kcal



Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal



Judías verdes con mantequilla
196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1120 kcal, 69g proteína, 86g carbohidratos netos, 48g grasa



Tilapia con costra de almendras
9 oz- 635 kcal




Papas fritas al horno
483 kcal

Day 5


2562 kcal● 191g protein (30%)● 129g fat (45%)● 122g carbs (19%)● 37g fiber (6%)

Almuerzo

1155 kcal, 52g proteína, 75g carbohidratos netos, 60g grasa


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

Uvas
232 kcal

Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 370 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1190 kcal, 90g proteína, 45g carbohidratos netos, 68g grasa

Lentejas
260 kcal


Tilapia con gremolata de almendras
2 filete(s) de tilapia- 931 kcal

Day 6

2550 kcal● 168g protein (26%)● 65g fat (23%)● 255g carbs (40%)● 68g fiber (11%)

Almuerzo


1150 kcal, 54g proteína, 121g carbohidratos netos, 35g grasa

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

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal


Suplemento(s) de proteína


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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1185 kcal, 66g proteína, 132g carbohidratos netos, 30g grasa

Pad Thai con camarones y huevo
600 kcal


Ensalada fácil de garbanzos
584 kcal

Day 7

2550 kcal● 168g protein (26%)● 65g fat (23%)● 255g carbs (40%)● 68g fiber (11%)

Almuerzo


1150 kcal, 54g proteína, 121g carbohidratos netos, 35g grasa

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

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal


Suplemento(s) de proteína


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

Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1185 kcal, 66g proteína, 132g carbohidratos netos, 30g grasa

Pad Thai con camarones y huevo
600 kcal

Ensalada fácil de garbanzos
584 kcal

Espicias y hierbas

- ☐ pimienta negra
4 g (4g)
- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ cebolla en polvo
1/2 cdita (1g)
- ☐ pimentón
1/2 cdita (1g)
- ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)
- ☐ albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
- ☐ vinagre balsámico
2 1/2 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 1/4 barra (137g)
- ☐ nata para montar
7 1/2 cda (mL)
- ☐ queso parmesano
1 1/4 cda (6g)
- ☐ queso mozzarella fresco
2 oz (57g)
- ☐ huevos
2 grande (100g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 taza (144g)
- ☐ patatas
2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (738g)
- ☐ ajo
13 diente(s) (39g)
- ☐ chalotas
2 1/2 cda picada (25g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
- ☐ apio crudo
1/6 manojo (89g)
- ☐ perejil fresco
1 manojo (23g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (198g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
5 1/3 cda (mL)
- ☐ aceite
2 3/4 oz (mL)
- ☐ mayonesa
3 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)

Bebidas

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

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ mezcla para coleslaw
8 taza (720g)
- ☐ salsa para salteados Pad Thai
4 cda (57g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
2/3 taza, sin cáscara (67g)
- ☐ pepitas de girasol
4 cda (48g)
- ☐ mezcla de frutos secos
2/3 taza (89g)
- ☐ almendras
4 oz (114g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
5 lata (~540 g) (2665g)
- ☐ salsa picante
4 cdita (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 1/2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)

- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(509g)

Cereales y pastas

- ☐ harina multiusos
1/2 taza(s) (68g)
- ☐ pasta seca cruda
5 oz (143g)
- ☐ fideos de arroz
4 oz (114g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
2 1/3 lbs (984g)
- ☐ camarón, crudo
18 oz (511g)
- ☐ atún enlatado
5 oz (142g)

- ☐ lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
- ☐ garbanzos, en conserva
4 1/2 lata(s) (2016g)
- ☐ cacahuets tostados
20 cacahuete(s) (20g)

Productos horneados

- ☐ 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)
- ☐ pan
12 rebanada (384g)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
4 taza (368g)
 - ☐ jugo de limón
3 cda (mL)
 - ☐ limas
2 fruta (5.1 cm diá.) (134g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Nueces

1/3 taza(s) - 233 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)

Para las 2 comidas:

nueces
2/3 taza, sin cáscara (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 1/2 lata(s) - 884 kcal ● 31g protein ● 43g fat ● 75g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1333g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
5 lata (~540 g) (2665g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Camarones scampi

871 kcal ● 41g protein ● 52g fat ● 57g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
2 1/2 cda (36g)
nata para montar
3 3/4 cda (mL)
pasta seca cruda
2 1/2 oz (71g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
queso parmesano
5/8 cda (3g)
chalotas, picado
1 1/4 cda picada (13g)
ajo, picado
2 1/2 diente (8g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
5 cda (71g)
nata para montar
7 1/2 cda (mL)
pasta seca cruda
5 oz (143g)
agua
5/8 taza(s) (mL)
queso parmesano
1 1/4 cda (6g)
chalotas, picado
2 1/2 cda picada (25g)
ajo, picado
5 diente (15g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
10 oz (284g)

1. Limpie los camarones y comience a cocinar la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocina la pasta, pique el chalote y el ajo.
3. Una vez cocida la pasta, transfírala a un bol aparte y en la olla donde se cocinó añada la mantequilla y derrítala a fuego medio. Una vez derretida y caliente, agregue los camarones. Deje cocinar los camarones 2-3 minutos por lado hasta que se pongan firmes y ligeramente rosados.
4. Agregue el ajo y el chalote a la sartén por unos 30 segundos para que se ablanden. Trabaje rápido para evitar cocinar en exceso los camarones.
5. Incorpore la crema y caliente. Si lo desea, sazone con sal y pimienta. Si la salsa está demasiado espesa en este punto, agregue un poco de agua.
6. Añada la pasta a la olla y caliente lo justo para cubrir la pasta con la salsa y volver a calentar los fideos.
7. Traslade a una fuente de servir y cubra con queso parmesano (opcional).

Panecillo

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



Para una sola comida:

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.

Judías verdes con mantequilla

196 kcal ● 3g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
4 cdita (18g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
8 cdita (36g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Wrap de ensalada de atún

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



Rinde 1 wrap(s)

atún enlatado
5 oz (142g)
mayonesa
1 1/2 cda (mL)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
apio crudo, picado
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(9g)

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.

Uvas

232 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 37g carbs ● 14g fiber



uvas
4 taza (368g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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)

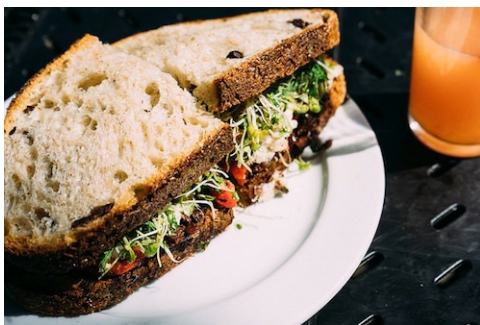
1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

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 sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica

1/2 cucharada (mL)

albahaca fresca

1/2 cda, picado (1g)

queso mozzarella fresco, en rodajas

1 oz (28g)

tomates, en rodajas

3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(68g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

1 cucharada (mL)

albahaca fresca

1 cda, picado (3g)

queso mozzarella fresco, en rodajas

2 oz (57g)

tomates, en rodajas

3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(137g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



pimienta negra

3/4 pizca (0g)

sal

3/4 pizca (0g)

mantequilla

3 cdita (14g)

guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Tilapia empanizada y sellada en sartén

14 onza(s) - 701 kcal ● 83g protein ● 28g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Rinde 14 onza(s)

harina multiusos

1/4 taza(s) (36g)

tilapia, cruda

14 oz (392g)

sal

5/8 cda (3g)

pimienta negra

5/8 cda, molido (1g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

mantequilla, derretido

1 1/6 cda (17g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta. Coloque la harina en un plato llano; presione suavemente cada filete en la harina para cubrirlo y sacuda el exceso.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Unte la mantequilla derretida sobre la tilapia en el último minuto antes de retirarla de la sartén. Sirva inmediatamente.

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



patatas

3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)

aceite

3/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Crack slaw con tempeh

843 kcal ● 58g protein ● 42g fat ● 32g carbs ● 26g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
salsa picante
2 cdita (mL)
pepitas de girasol
2 cda (24g)
aceite
4 cdita (mL)
ajo, picado
2 diente (6g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
8 taza (720g)
salsa picante
4 cdita (mL)
pepitas de girasol
4 cda (48g)
aceite
8 cdita (mL)
ajo, picado
4 diente (12g)
tempeh, cortado en cubos
1 lbs (454g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 290 kcal ● 9g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
1/3 taza (45g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
2/3 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3

Comer los día 4

Tilapia con costra de almendras

9 oz - 635 kcal ● 61g protein ● 30g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Rinde 9 oz

almendras

6 cucharada, en tiras finas (41g)

tilapia, cruda

1/2 lbs (252g)

harina multiusos

1/4 taza(s) (31g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

aceite de oliva

3/4 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.

Papas fritas al horno

483 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



patatas

1 1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (461g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Lentejas

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



agua

1 1/2 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

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 gremolata de almendras

2 filete(s) de tilapia - 931 kcal ● 73g protein ● 67g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 filete(s) de tilapia

tilapia, cruda

3/4 lbs (340g)

almendras

2 cucharada, en tiras finas (14g)

jugo de limón

1 cda (mL)

aceite de oliva

4 cda (mL)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

cebolla en polvo

1/2 cdita (1g)

pimentón

1/2 cdita (1g)

perejil fresco

4 cucharada, picado (15g)

ajo, picado fino

2 diente(s) (6g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
 2. En un bol pequeño comienza la gremolata mezclando aproximadamente 3/4 del aceite de oliva (reservando el resto para más tarde), el perejil, el zumo de limón, el ajo picado y una pizca de sal y pimienta. Reserva.
 3. Seca la tilapia con papel de cocina y úntala con el resto del aceite de oliva. Sazona la tilapia con ajo en polvo, cebolla en polvo y pimentón. Asa en una bandeja hasta que el pescado esté cocido, unos 12-15 minutos.
 4. Mientras tanto, en una sartén seca a fuego medio tuesta las almendras hasta que estén doradas, unos 3 minutos. Cuando estén listas, pásalas a una tabla y pícalas. Agrégalas a la gremolata y mezcla.
 5. Sirve el pescado y vierte la gremolata por encima. Sirve.
-

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Pad Thai con camarones y huevo

600 kcal ● 36g protein ● 18g fat ● 70g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
huevos
1 grande (50g)
fideos de arroz
2 oz (57g)
salsa para salteados Pad Thai
2 cda (28g)
limas
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
4 oz (113g)
cacahuets tostados, machacado
10 cacahuete(s) (10g)
ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
huevos
2 grande (100g)
fideos de arroz
4 oz (114g)
salsa para salteados Pad Thai
4 cda (57g)
limas
2 fruta (5.1 cm diá.) (134g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
1/2 lbs (227g)
cacahuets tostados, machacado
20 cacahuete(s) (20g)
ajo, cortado en cubitos
2 diente (6g)

1. Cocina los fideos de arroz según el paquete. Escurre y reserva.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, alrededor de un minuto.
3. Añade el huevo y revuélvelo hasta que esté ligeramente cuajado, unos 30 segundos.
4. Añade los camarones y cocina hasta que los camarones y el huevo estén casi listos, unos 3 minutos.
5. Agrega los fideos de arroz y la salsa Pad Thai y cocina unos minutos más hasta que esté todo caliente.
6. Pasa a un plato para servir y añade cacahuets triturados y gajos de lima (opcional).

Ensalada fácil de garbanzos

584 kcal ● 30g protein ● 11g fat ● 63g carbs ● 28g fiber



Para una sola comida:

vinagre balsámico
1 1/4 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 1/4 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/4 lata(s) (560g)
cebolla, cortado en láminas finas
5/8 pequeña (44g)
tomates, cortado por la mitad
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)
perejil fresco, picado
3 3/4 ramitas (4g)

Para las 2 comidas:

vinagre balsámico
2 1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
2 1/2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 1/2 lata(s) (1120g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 1/4 pequeña (88g)
tomates, cortado por la mitad
2 1/2 taza de tomates cherry (373g)
perejil fresco, picado
7 1/2 ramitas (8g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

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



Para una sola comida:

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

Para las 7 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.