

Meal Plan - Dieta pescetariana con ayuno intermitente de 2700 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

2658 kcal ● 178g protein (27%) ● 101g fat (34%) ● 219g carbs (33%) ● 42g fiber (6%)

Almuerzo

1235 kcal, 73g proteína, 140g carbohidratos netos, 35g grasa



Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal



Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

2 sándwich(es)- 739 kcal

Cena

1205 kcal, 57g proteína, 77g carbohidratos netos, 64g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Arroz blanco con mantequilla

324 kcal



Judías verdes con mantequilla

293 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

2662 kcal ● 221g protein (33%) ● 109g fat (37%) ● 156g carbs (23%) ● 44g fiber (7%)

Almuerzo

1235 kcal, 116g proteína, 77g carbohidratos netos, 43g grasa



Lentejas

463 kcal



Bacalao asado sencillo

16 oz- 593 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

181 kcal

Cena

1205 kcal, 57g proteína, 77g carbohidratos netos, 64g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Arroz blanco con mantequilla

324 kcal



Judías verdes con mantequilla

293 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

2650 kcal ● 236g protein (36%) ● 90g fat (31%) ● 181g carbs (27%) ● 42g fiber (6%)

Almuerzo

1235 kcal, 116g proteína, 77g carbohidratos netos, 43g grasa



Lentejas
463 kcal



Bacalao asado sencillo
16 oz- 593 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
181 kcal

Cena

1195 kcal, 72g proteína, 102g carbohidratos netos, 46g grasa



Arroz blanco
1 1/2 taza(s) de arroz cocido- 328 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete
8 onza(s) de tempeh- 868 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

2666 kcal ● 192g protein (29%) ● 84g fat (28%) ● 243g carbs (37%) ● 43g fiber (6%)

Almuerzo

1255 kcal, 71g proteína, 140g carbohidratos netos, 37g grasa



Salmón y verduras en una sola olla
6 oz salmón- 561 kcal



Jugo de frutas
2 1/2 taza(s)- 287 kcal



Lentejas
405 kcal

Cena

1195 kcal, 72g proteína, 102g carbohidratos netos, 46g grasa



Arroz blanco
1 1/2 taza(s) de arroz cocido- 328 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete
8 onza(s) de tempeh- 868 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

2667 kcal ● 180g protein (27%) ● 113g fat (38%) ● 198g carbs (30%) ● 34g fiber (5%)

Almuerzo

1260 kcal, 105g proteína, 94g carbohidratos netos, 45g grasa



Seitán con ajo y pimienta

913 kcal



Lentejas

347 kcal

Cena

1190 kcal, 26g proteína, 102g carbohidratos netos, 67g grasa



Pizza en pan plano con brócoli

626 kcal



Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2723 kcal ● 189g protein (28%) ● 99g fat (33%) ● 218g carbs (32%) ● 51g fiber (8%)

Almuerzo

1195 kcal, 101g proteína, 19g carbohidratos netos, 65g grasa



Col rizada (collard) con ajo

212 kcal



Ensalada de atún con aguacate

982 kcal

Cena

1310 kcal, 40g proteína, 197g carbohidratos netos, 33g grasa



Hamburguesa vegetariana

3 hamburguesa- 825 kcal



Arroz blanco con mantequilla

486 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

2723 kcal ● 189g protein (28%) ● 99g fat (33%) ● 218g carbs (32%) ● 51g fiber (8%)

Almuerzo

1195 kcal, 101g proteína, 19g carbohidratos netos, 65g grasa



Col rizada (collard) con ajo

212 kcal



Ensalada de atún con aguacate

982 kcal

Cena

1310 kcal, 40g proteína, 197g carbohidratos netos, 33g grasa



Hamburguesa vegetariana

3 hamburguesa- 825 kcal



Arroz blanco con mantequilla

486 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Lista de compras



Legumbres y derivados

- tempeh
2 lbs (907g)
- hummus
6 cda (90g)
- lentejas, crudas
2 1/2 taza (464g)
- mantequilla de cacahuate
1/2 taza (129g)
- salsa de soja (tamari)
4 cdita (mL)

Grasas y aceites

- aceite
2 1/3 oz (mL)
- aceite de oliva
5 oz (mL)

Especias y hierbas

- pimienta negra
5 g (5g)
- sal
2/3 oz (24g)
- eneldo seco
3/4 cdita (1g)
- comino molido
3/4 cdita (2g)
- ajo en polvo
3/8 cdita (1g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
1 barra (125g)
- leche entera
1 2/3 taza(s) (mL)
- queso
4 cucharada, rallada (28g)

Bebidas

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

Cereales y pastas

Productos horneados

- pan
4 rebanada(s) (128g)
- pan naan
1 pieza(s) (90g)
- bollos de hamburguesa
6 bollo(s) (306g)

Otro

- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
12 slices (125g)
- Levadura nutricional
2 cda (8g)
- mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (305g)
- hamburguesa vegetal
6 hamburguesa (426g)

Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo
2 lbs (907g)
- salmón
6 oz (170g)
- atún enlatado
4 1/2 lata (774g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
2 cda (mL)
- jugo de fruta
32 fl oz (mL)
- jugo de lima
1 1/2 fl oz (mL)
- aguacates
3 aguacate(s) (620g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pizza
4 cucharada (63g)

arroz blanco de grano largo

3 taza (563g)

seitán

2/3 lbs (302g)

Verduras y productos vegetales

judías verdes congeladas

7 1/3 taza (887g)

pepino

1/2 taza, rodajas (52g)

tomates triturados en lata

3/4 taza (182g)

cebolla

2 mediano (diá. 6.4 cm) (210g)

pimiento

3/4 mediana (89g)

pimiento verde

2 3/4 cucharada, picada (25g)

ajo

10 1/3 diente(s) (31g)

brócoli

1/2 taza, picado (46g)

tomates

2 1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (305g)

ketchup

6 cda (102g)

col rizada (collard greens)

1 1/3 lbs (605g)

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 246 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 55g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s) de arroz cocido

agua
3/4 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)

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.

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 2/3 taza(s)

leche entera
1 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

2 sándwich(es) - 739 kcal ● 55g protein ● 22g fat ● 66g carbs ● 16g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pan
4 rebanada(s) (128g)
Lonchas tipo charcutería a base de plantas
12 slices (125g)
hummus
6 cda (90g)
pepino
1/2 taza, rodajas (52g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta hummus en el pan.
3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Lentejas

463 kcal ● 31g protein ● 1g fat ● 67g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

agua
2 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

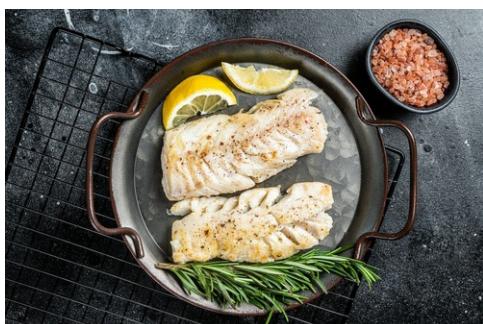
Para las 2 comidas:

agua
5 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
1 1/3 taza (256g)

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.

Bacalao asado sencillo

16 oz - 593 kcal ● 81g protein ● 30g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2 cucharada (mL)
bacalao, crudo
1 lbs (453g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cucharada (mL)
bacalao, crudo
2 lbs (907g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenude fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

181 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
judías verdes congeladas
1 2/3 taza (202g)
aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
judías verdes congeladas
3 1/3 taza (403g)
aceite de oliva
5 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Salmón y verduras en una sola olla

6 oz salmón - 561 kcal ● 39g protein ● 34g fat ● 17g carbs ● 6g fiber



Rinde 6 oz salmón

salmón
6 oz (170g)
tomates triturados en lata
3/4 taza (182g)
eneldo seco
3/4 cdita (1g)
aceite
3/4 cda (mL)
agua
1/6 taza(s) (mL)
comino molido
3/4 cdita (2g)
cebolla, cortado en rodajas
3/4 pequeña (53g)
pimiento, cortado en tiras
3/4 mediana (89g)

1. Calienta el aceite, el pimiento y la cebolla en una sartén a fuego medio. Fríe durante unos 6-8 minutos hasta que estén tiernos.
2. Añade agua, comino y sal/pimienta al gusto. Cocina a fuego lento durante 5 minutos.
3. Coloca el salmón encima de las verduras. Cubre con una tapa y deja cocinar 8-10 minutos más, o hasta que el salmón esté hecho.
4. Añade eneldo por encima y sirve.

Jugo de frutas

2 1/2 taza(s) - 287 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 63g carbs ● 1g fiber

Rinde 2 1/2 taza(s)

jugo de fruta
20 fl oz (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas

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



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

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Seitán con ajo y pimienta

913 kcal ● 82g protein ● 44g fat ● 44g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)
cebolla
1/3 taza, picada (53g)
pimiento verde
2 2/3 cucharada, picada (25g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
agua
1 1/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
seitán, estilo pollo
2/3 lbs (302g)
ajo, picado finamente
3 1/3 diente(s) (10g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Col rizada (collard) con ajo

212 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
2/3 lbs (302g)
aceite
2/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
1 1/3 lbs (605g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
ajo, picado
4 diente(s) (12g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale 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 desprendan 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.

Ensalada de atún con aguacate

982 kcal ● 91g protein ● 54g fat ● 13g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1 aguacate(s) (226g)
jugo de lima
2 1/4 cdita (mL)
sal
1/4 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
atún enlatado
2 1/4 lata (387g)
tomates
1/2 taza, picada (101g)
cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (39g)

Para las 2 comidas:

aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
jugo de lima
4 1/2 cdita (mL)
sal
1/2 cucharadita (2g)
pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
atún enlatado
4 1/2 lata (774g)
tomates
1 taza, picada (203g)
cebolla, finamente picado
1 pequeña (79g)

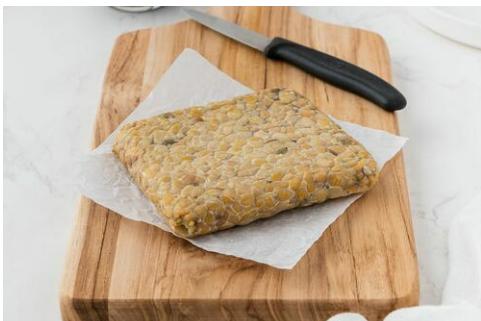
1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

tempeh
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
1 lbs (454g)
aceite
8 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Arroz blanco con mantequilla

324 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
mantequilla
1 cda (14g)
sal
1/3 cdita (2g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
mantequilla
2 cda (28g)
sal
2/3 cdita (4g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Judías verdes con mantequilla

293 kcal ● 5g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
6 cdita (27g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
judías verdes congeladas
2 taza (242g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
12 cdita (54g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
judías verdes congeladas
4 taza (484g)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Arroz blanco

1 1/2 taza(s) de arroz cocido - 328 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 73g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)

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.

Tempeh con mantequilla de cacahuete

8 onza(s) de tempeh - 868 kcal ● 66g protein ● 45g fat ● 29g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

tempeh
1/2 lbs (227g)
mantequilla de cacahuate
4 cucharada (65g)
jugo de limón
1 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
2 cdita (mL)
Levadura nutricional
1 cda (4g)

Para las 2 comidas:

tempeh
1 lbs (454g)
mantequilla de cacahuate
1/2 taza (129g)
jugo de limón
2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
4 cdita (mL)
Levadura nutricional
2 cda (8g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
 2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
 3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
 4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
 5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
 6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.
-

Cena 3 ↗

Comer los día 5

Pizza en pan plano con brócoli

626 kcal ● 18g protein ● 36g fat ● 53g carbs ● 5g fiber



brócoli
1/2 taza, picado (46g)
salsa para pizza
4 cucharada (63g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
pan naan
1 pieza(s) (90g)
queso
4 cucharada, rallada (28g)
ajo, picado finamente
3 diente(s) (9g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Mezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan. Hornea durante unos 5 minutos. Saca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta. Vuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado. Retira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

Jugo de frutas

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

Rinde 1 1/2 taza(s)

jugo de fruta
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



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 (\approx 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.

Cena 4 ↗

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 kétchup. Si quieras, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Arroz blanco con mantequilla

486 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 73g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)
sal
1/2 cdita (3g)
agua
1 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
mantequilla
3 cda (43g)
sal
1 cdita (6g)
agua
2 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. 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.
-