

# Meal Plan - Dieta pescetariana para ayuno intermitente de 3100 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

3060 kcal ● 245g protein (32%) ● 129g fat (38%) ● 193g carbs (25%) ● 37g fiber (5%)

### Almuerzo

1405 kcal, 84g proteína, 162g carbohidratos netos, 36g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)  
3 sub(s)- 1403 kcal

### Cena

1385 kcal, 100g proteína, 29g carbohidratos netos, 91g grasa



[Tilapia con gremolata de almendras](#)  
2 1/2 filete(s) de tilapia- 1163 kcal



[Habitas con mantequilla](#)  
220 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 2

3128 kcal ● 240g protein (31%) ● 68g fat (20%) ● 324g carbs (41%) ● 64g fiber (8%)

### Almuerzo

1435 kcal, 63g proteína, 232g carbohidratos netos, 8g grasa



[Puré de batata](#)  
366 kcal



[Alitas de coliflor BBQ](#)  
1070 kcal

### Cena

1420 kcal, 117g proteína, 90g carbohidratos netos, 59g grasa



[Gajos de batata](#)  
347 kcal



[Salchicha vegana](#)  
4 salchicha(s)- 1072 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 3

3076 kcal ● 252g protein (33%) ● 41g fat (12%) ● 359g carbs (47%) ● 67g fiber (9%)

### Almuerzo

1435 kcal, 63g proteína, 232g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Puré de batata

366 kcal



#### Alitas de coliflor BBQ

1070 kcal

### Cena

1370 kcal, 129g proteína, 125g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Lentejas

463 kcal



#### Alitas de seitán teriyaki

12 onza(s) de seitán- 892 kcal



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 4

3092 kcal ● 231g protein (30%) ● 77g fat (22%) ● 297g carbs (38%) ● 71g fiber (9%)

### Almuerzo

1450 kcal, 42g proteína, 170g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal



#### Batata rellena de garbanzos

2 1/2 batata(s)- 1221 kcal

### Cena

1370 kcal, 129g proteína, 125g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Lentejas

463 kcal



#### Alitas de seitán teriyaki

12 onza(s) de seitán- 892 kcal



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 5

3082 kcal ● 203g protein (26%) ● 134g fat (39%) ● 190g carbs (25%) ● 76g fiber (10%)

### Almuerzo

1430 kcal, 65g proteína, 100g carbohidratos netos, 60g grasa



**Aguacate relleno de garbanzos**  
1 aguacate- 961 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**  
467 kcal

### Cena

1380 kcal, 78g proteína, 87g carbohidratos netos, 73g grasa



**Tilapia con costra de almendras**  
10 oz- 706 kcal



**Judías verdes con mantequilla**  
342 kcal



**Arroz integral con mantequilla**  
333 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 6

3110 kcal ● 214g protein (27%) ● 136g fat (39%) ● 211g carbs (27%) ● 46g fiber (6%)

### Almuerzo

1410 kcal, 63g proteína, 103g carbohidratos netos, 72g grasa



**Bol de garbanzos con salsa de yogur picante**  
677 kcal



**Semillas de calabaza**  
731 kcal

### Cena

1430 kcal, 90g proteína, 106g carbohidratos netos, 63g grasa



**Pan naan**  
1 pieza(s)- 262 kcal



**Lentejas**  
231 kcal



**Salmón y verduras en una sola olla**  
10 oz salmón- 936 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Day 7

3110 kcal ● 214g protein (27%) ● 136g fat (39%) ● 211g carbs (27%) ● 46g fiber (6%)

### Almuerzo

1410 kcal, 63g proteína, 103g carbohidratos netos, 72g grasa



**Bol de garbanzos con salsa de yogur picante**  
677 kcal



**Semillas de calabaza**  
731 kcal

### Cena

1430 kcal, 90g proteína, 106g carbohidratos netos, 63g grasa



**Pan naan**  
1 pieza(s)- 262 kcal



**Lentejas**  
231 kcal



**Salmón y verduras en una sola olla**  
10 oz salmón- 936 kcal

### Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

---

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- agua  
26 3/4 taza(s) (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda  
1 1/2 lbs (705g)
- salmón  
1 1/4 lbs (567g)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
2 oz (62g)
- pepitas de girasol  
2 cda (24g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
2 taza (236g)

## Frutas y jugos

- jugo de limón  
2 1/4 cda (mL)
- aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- limón  
1/2 pequeña (29g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
6 cda (mL)
- aceite  
1/4 lbs (mL)

## Especias y hierbas

- ajo en polvo  
5/8 cdita (2g)
- cebolla en polvo  
5/8 cdita (2g)
- pimentón  
5/8 cdita (1g)
- sal  
2/3 oz (23g)
- pimienta negra  
1/8 oz (2g)

## Productos lácteos y huevos

- mantequilla  
1/2 barra (55g)
- yogur griego sin grasa  
1 container (175g)

## Otro

- bollo para sub(s)  
3 panecillo(s) (255g)
- Levadura nutricional  
1/4 lbs (124g)
- albóndigas veganas congeladas  
12 albóndiga(s) (360g)
- salchicha vegana  
4 sausage (400g)
- Salsa teriyaki  
12 cda (mL)
- Glaseado balsámico  
1 1/4 cda (mL)
- pimentón ahumado  
1/2 cucharadita (1g)
- salsa sriracha  
3 cdita (15g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta  
3/4 taza (195g)
- salsa barbecue  
2 taza (572g)
- vinagre de sidra de manzana  
1 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
2 taza (384g)
- garbanzos, en conserva  
4 3/4 lata(s) (2128g)

## Cereales y pastas

- seitán  
1 1/2 lbs (680g)
- harina multiusos  
1/4 taza(s) (35g)
- arroz integral  
1/3 taza (63g)
- arroz blanco de grano largo  
3/4 taza (139g)

- vinagre balsámico**  
1 cda (mL)
- eneldo seco**  
2 1/2 cdita (3g)
- comino molido**  
2 1/2 cdita (5g)

## Productos horneados

- pan naan**  
2 pieza(s) (180g)

## Verduras y productos vegetales

- perejil fresco**  
2 1/4 manojo (44g)
  - ajo**  
2 1/2 diente(s) (8g)
  - habas de Lima, congeladas**  
1/2 paquete (285 g) (142g)
  - batatas / boniatos**  
8 batata, 12,5 cm de largo (1645g)
  - coliflor**  
8 cabeza pequeña (10 cm diá.) (2120g)
  - apio crudo**  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
  - hojas de kale**  
1/2 manojo (85g)
  - chalotas**  
1 1/4 diente(s) (71g)
  - judías verdes congeladas**  
2 1/3 taza (282g)
  - cebolla**  
4 1/2 pequeña (315g)
  - tomates**  
1 taza de tomates cherry (149g)
  - tomates triturados en lata**  
2 1/2 taza (605g)
  - pimiento**  
2 1/2 mediana (298g)
-

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Sub de albóndigas veganas

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 162g carbs ● 23g fiber



Rinde 3 sub(s)

**bollo para sub(s)**  
3 panecillo(s) (255g)  
**Levadura nutricional**  
3 cdita (4g)  
**salsa para pasta**  
3/4 taza (195g)  
**albóndigas veganas congeladas**  
12 albóndiga(s) (360g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

### Alitas de coliflor BBQ

1070 kcal ● 56g protein ● 8g fat ● 160g carbs ● 35g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**

1 taza (286g)

**sal**

1 cdita (6g)

**Levadura nutricional**

1 taza (60g)

**coliflor**

4 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(1060g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**

2 taza (572g)

**sal**

2 cdita (12g)

**Levadura nutricional**

2 taza (120g)

**coliflor**

8 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(2120g)

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.

---

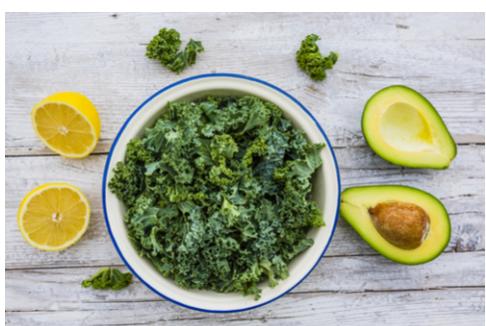
## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

---

### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



**hojas de kale, troceado**

1/2 manojo (85g)

**aguacates, troceado**

1/2 aguacate(s) (101g)

**limón, exprimido**

1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.

2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.

3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

---

### Batata rellena de garbanzos

2 1/2 batata(s) - 1221 kcal ● 38g protein ● 29g fat ● 160g carbs ● 43g fiber



Rinde 2 1/2 batata(s)

**aceite**

1 1/4 cda (mL)

**Glaseado balsámico**

1 1/4 cda (mL)

**chalotas, picado**

1 1/4 diente(s) (71g)

**batatas / boniatos, cortado por la mitad a lo largo**

**2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (525g) garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

**1 1/4 lata(s) (560g)**

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada yrellénala con la mezcla de garbanzos.
6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Aguacate relleno de garbanzos

1 aguacate - 961 kcal ● 41g protein ● 51g fat ● 50g carbs ● 36g fiber



Rinde 1 aguacate

**jugo de limón**

1 cda (mL)

**yogur griego sin grasa**

4 cucharada (70g)

**pimentón ahumado**

1/2 cucharadita (1g)

**pepitas de girasol**

2 cda (24g)

**aguacates**

1 aguacate(s) (201g)

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

1 lata(s) (448g)

1. En un tazón grande, aplasta los garbanzos con un tenedor. Añade jugo de limón, pimentón ahumado, yogur griego, semillas de girasol y algo de sal y pimienta. Mezcla.

2. Abre el aguacate y desecha el hueso.

3. Rellena el aguacate con la ensalada de garbanzos. Sirve el excedente de ensalada de garbanzos a un lado.

### Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



**vinagre balsámico**

1 cda (mL)

**vinagre de sidra de manzana**

1 cda (mL)

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

1 lata(s) (448g)

**cebolla, cortado en láminas finas**

1/2 pequeña (35g)

**tomates, cortado por la mitad**

1 taza de tomates cherry (149g)

**perejil fresco, picado**

3 ramitas (3g)

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

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

677 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 93g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

aceite  
1 1/2 cdita (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
6 cucharada (69g)  
**yogur griego sin grasa**  
3 cda (53g)  
**salsa sriracha**  
1 1/2 cdita (8g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
3/4 pequeña (53g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
3/4 lata(s) (336g)  
**perejil fresco, picado**  
3 cucharada, picado (11g)

Para las 2 comidas:

aceite  
3 cdita (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
3/4 taza (139g)  
**yogur griego sin grasa**  
6 cda (105g)  
**salsa sriracha**  
3 cdita (15g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1 1/2 pequeña (105g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1 1/2 lata(s) (672g)  
**perejil fresco, picado**  
6 cucharada, picado (23g)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

### Semillas de calabaza

731 kcal ● 35g protein ● 58g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 taza (118g)

Para las 2 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
2 taza (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Tilapia con gremolata de almendras

2 1/2 filete(s) de tilapia - 1163 kcal ● 91g protein ● 84g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 1/2 filete(s) de tilapia

**tilapia, cruda**  
15 oz (425g)  
**almendras**  
2 1/2 cucharada, en tiras finas (17g)  
**jugo de limón**  
1 1/4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
5 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
5/8 cdita (2g)  
**cebolla en polvo**  
5/8 cdita (2g)  
**pimentón**  
5/8 cdita (1g)  
**perejil fresco**  
5 cucharada, picado (19g)  
**ajo, picado fino**  
2 1/2 diente(s) (8g)

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.

### Habitas con mantequilla

220 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/2 paquete (285 g) (142g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



aceite

1 cda (mL)

sal

2/3 cdita (4g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

batatas / boniatos, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

### Salchicha vegana

4 salchicha(s) - 1072 kcal ● 112g protein ● 48g fat ● 42g carbs ● 6g fiber



Rinde 4 salchicha(s)

salchicha vegana

4 sausage (400g)

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

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Alitas de seitán teriyaki

12 onza(s) de seitán - 892 kcal ● 97g protein ● 30g fat ● 57g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**seitán**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**seitán**  
1 1/2 lbs (680g)  
**aceite**  
3 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
12 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

---

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

---

### Tilapia con costra de almendras

10 oz - 706 kcal ● 68g protein ● 34g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Rinde 10 oz

**almendras**

6 2/3 cucharada, en tiras finas (45g)

**tilapia, cruda**

10 oz (280g)

**harina multiusos**

1/4 taza(s) (35g)

**sal**

1/4 cucharadita (1g)

**aceite de oliva**

5/6 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.

---

### Judías verdes con mantequilla

342 kcal ● 5g protein ● 26g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



**mantequilla**  
7 cdita (32g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**judías verdes congeladas**  
2 1/3 taza (282g)

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

## Arroz integral con mantequilla

333 kcal ● 5g protein ● 13g fat ● 46g carbs ● 2g fiber



**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**arroz integral**  
1/3 taza (63g)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**agua**  
2/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)

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.

---

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber

Para una sola comida:



**pan naan**  
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

**pan naan**  
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

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

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.

### Salmón y verduras en una sola olla

10 oz salmón - 936 kcal ● 66g protein ● 57g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**salmón**  
10 oz (284g)  
**tomates triturados en lata**  
1 1/4 taza (303g)  
**eneldo seco**  
1 1/4 cdita (1g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
1 1/4 cdita (3g)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
1 1/4 pequeña (88g)  
**pimiento, cortado en tiras**  
1 1/4 mediana (149g)

Para las 2 comidas:

**salmón**  
1 1/4 lbs (567g)  
**tomates triturados en lata**  
2 1/2 taza (605g)  
**eneldo seco**  
2 1/2 cdita (3g)  
**aceite**  
2 1/2 cda (mL)  
**agua**  
5/8 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
2 1/2 cdita (5g)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
2 1/2 pequeña (175g)  
**pimiento, cortado en tiras**  
2 1/2 mediana (298g)

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.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)  
**agua**  
2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)  
**agua**  
17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.