

Meal Plan - Dieta pescetariana de ayuno intermitente de 3400 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

3402 kcal ● 265g protein (31%) ● 165g fat (44%) ● 178g carbs (21%) ● 35g fiber (4%)

Almuerzo

1525 kcal, 65g proteína, 68g carbohidratos netos, 105g grasa



Sándwich de queso a la plancha
2 1/2 sándwich(es)- 1238 kcal



Cacahuete tostado
1/3 taza(s)- 288 kcal

Cena

1605 kcal, 139g proteína, 109g carbohidratos netos, 60g grasa



Gajos de batata
782 kcal



Filete de atún sellado sencillo
18 2/3 oz- 823 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

3383 kcal ● 259g protein (31%) ● 154g fat (41%) ● 198g carbs (23%) ● 43g fiber (5%)

Almuerzo

1505 kcal, 59g proteína, 87g carbohidratos netos, 93g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
460 kcal



Camarones scampi
1045 kcal

Cena

1605 kcal, 139g proteína, 109g carbohidratos netos, 60g grasa



Gajos de batata
782 kcal



Filete de atún sellado sencillo
18 2/3 oz- 823 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

3442 kcal ● 227g protein (26%) ● 162g fat (42%) ● 232g carbs (27%) ● 36g fiber (4%)

Almuerzo

1505 kcal, 59g proteína, 87g carbohidratos netos, 93g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal



Camarones scampi

1045 kcal

Cena

1665 kcal, 108g proteína, 143g carbohidratos netos, 68g grasa



Jugo de frutas

3 1/2 taza(s)- 401 kcal



Salchichas veganas y puré de coliflor

3 1/2 salchicha(s)- 1263 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

3355 kcal ● 234g protein (28%) ● 184g fat (49%) ● 131g carbs (16%) ● 59g fiber (7%)

Almuerzo

1540 kcal, 81g proteína, 99g carbohidratos netos, 82g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero

3 1/2 sándwich(es)- 1427 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

Cena

1540 kcal, 92g proteína, 30g carbohidratos netos, 101g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

411 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

3407 kcal ● 223g protein (26%) ● 208g fat (55%) ● 110g carbs (13%) ● 51g fiber (6%)

Almuerzo

1595 kcal, 71g proteína, 77g carbohidratos netos, 106g grasa



Sándwich de ensalada de huevo

2 1/2 sándwich(es)- 1355 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s)- 240 kcal

Cena

1540 kcal, 92g proteína, 30g carbohidratos netos, 101g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

411 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

3403 kcal ● 233g protein (27%) ● 172g fat (45%) ● 185g carbs (22%) ● 45g fiber (5%)

Almuerzo

1595 kcal, 71g proteína, 77g carbohidratos netos, 106g grasa



Sándwich de ensalada de huevo
2 1/2 sandwich(es)- 1355 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal

Cena

1535 kcal, 101g proteína, 106g carbohidratos netos, 65g grasa



Lentejas
521 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon
10 oz- 670 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 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

3406 kcal ● 213g protein (25%) ● 165g fat (44%) ● 199g carbs (23%) ● 68g fiber (8%)

Almuerzo

1600 kcal, 51g proteína, 91g carbohidratos netos, 99g grasa



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra
1219 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal

Cena

1535 kcal, 101g proteína, 106g carbohidratos netos, 65g grasa



Lentejas
521 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon
10 oz- 670 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 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



Grasas y aceites

- aceite
6 1/4 cda (mL)
- aceite de oliva
3 oz (mL)
- mayonesa
10 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)

Especias y hierbas

- sal
1 oz (29g)
- pimienta negra
1/4 oz (6g)
- romero, seco
7/8 cdita (1g)
- ajo en polvo
7/8 cdita (3g)
- pimentón
5 pizca (3g)
- mostaza amarilla
1 1/4 cdita o 1 sobre (6g)
- mostaza Dijon
3 1/3 cda (50g)

Verduras y productos vegetales

- batatas / boniatos
6 batata, 12,5 cm de largo (1260g)
- hojas de kale
3 3/4 manojo (638g)
- chalotas
3 cda picada (30g)
- ajo
7 2/3 diente (23g)
- cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (333g)
- champiñones
1/3 lbs (149g)
- pimiento
4 grande (656g)
- tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (346g)

Productos de pescado y mariscos

- filetes de atún aleta amarilla, crudos
2 1/3 lbs (1058g)
- camarón, crudo
3/4 lbs (341g)

Productos horneados

- pan
2 lbs (864g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
1 1/6 barra (132g)
- queso en lonchas
5 rebanada (28 g c/u) (140g)
- nata para montar
9 cda (mL)
- queso parmesano
1 1/2 cda (8g)
- queso
1 3/4 taza, rallada (198g)
- huevos
15 mediana (660g)
- queso de cabra
2 1/2 oz (71g)

Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados
1/2 taza (64g)
- mantequilla de cacahuate
4 cda (64g)
- lentejas, crudas
1 1/2 taza (288g)

Frutas y jugos

- aguacates
8 3/4 aguacate(s) (1759g)
- limón
3 3/4 pequeña (218g)
- jugo de fruta
28 fl oz (mL)
- jugo de lima
2 1/3 fl oz (mL)
- fresas
10 mediano (diá. 3,2 cm) (120g)

Cereales y pastas

- pasta seca cruda
6 oz (171g)

Otro

- coliflor congelada
2 1/2 taza (298g)

- atún enlatado**
4 lata (688g)
- salmón**
3 1/3 filete(s) (170 g c/u) (567g)

Bebidas

- polvo de proteína**
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- agua**
24 1/4 taza(s) (mL)

- salchicha vegana**
3 1/2 sausage (350g)
- mezcla de hojas verdes**
7 taza (210g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces**
10 cucharada, sin cáscara (63g)

Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor**
2 pasteles (18g)

Dulces

- miel**
1 2/3 cda (35g)
-

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Sándwich de queso a la plancha

2 1/2 sándwich(es) - 1238 kcal ● 54g protein ● 82g fat ● 62g carbs ● 10g fiber

Rinde 2 1/2 sándwich(es)



pan
5 rebanada (160g)
mantequilla
2 1/2 cda (36g)
queso en lonchas
5 rebanada (28 g c/u) (140g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Cacahuetes tostados

1/3 taza(s) - 288 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 4g fiber

Rinde 1/3 taza(s)



cacahuetes tostados
5 cucharada (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal ● 9g protein ● 31g fat ● 19g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
1 manojo (170g)
aguacates, troceado
1 aguacate(s) (201g)
limón, exprimido
1 pequeña (58g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
2 manojo (340g)
aguacates, troceado
2 aguacate(s) (402g)
limón, exprimido
2 pequeña (116g)

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.

Camarones scampi

1045 kcal ● 50g protein ● 62g fat ● 68g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
3 cda (43g)
nata para montar
4 1/2 cda (mL)
pasta seca cruda
3 oz (86g)
agua
3/8 taza(s) (mL)
queso parmesano
3/4 cda (4g)
chalotas, picado
1 1/2 cda picada (15g)
ajo, picado
3 diente (9g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
6 cda (85g)
nata para montar
9 cda (mL)
pasta seca cruda
6 oz (171g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
queso parmesano
1 1/2 cda (8g)
chalotas, picado
3 cda picada (30g)
ajo, picado
6 diente (18g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
3/4 lbs (341g)

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).

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Sándwich de queso y champiñones con romero

3 1/2 sándwich(es) - 1427 kcal ● 79g protein ● 75g fat ● 94g carbs ● 16g fiber



Rinde 3 1/2 sándwich(es)

pan
7 rebanada(s) (224g)
queso
1 3/4 taza, rallada (198g)
champiñones
1/3 lbs (149g)
romero, seco
7/8 cdita (1g)
mezcla de hojas verdes
1 3/4 taza (53g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



hojas de kale, troceado
1/4 manojo (43g)
aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Sándwich de ensalada de huevo

2 1/2 sándwich(es) - 1355 kcal ● 63g protein ● 89g fat ● 65g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

huevos
7 1/2 mediana (330g)
mayonesa
5 cda (mL)
sal
1/3 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
pan
5 rebanada (160g)
pimentón
1/3 cucharadita (1g)
cebolla, picado
5/8 pequeña (44g)
mostaza amarilla
5/8 cdita o 1 sobre (3g)

Para las 2 comidas:

huevos
15 mediana (660g)
mayonesa
10 cda (mL)
sal
5 pizca (2g)
pimienta negra
5 pizca (1g)
pan
10 rebanada (320g)
pimentón
5 pizca (3g)
cebolla, picado
1 1/4 pequeña (88g)
mostaza amarilla
1 1/4 cdita o 1 sobre (6g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfriá los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfrién (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuate
4 cda (64g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pasteles (18g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/8 taza(s)



cacahuetes tostados

2 cucharada (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

1219 kcal ● 41g protein ● 73g fat ● 70g carbs ● 29g fiber



pan

5 rebanada (160g)

queso de cabra

2 1/2 oz (71g)

mantequilla

2 1/2 cdita (11g)

fresas, descorzado y cortado en rodajas finas

10 mediano (diá. 3,2 cm) (120g)

aguacates, cortado en rodajas

1 1/4 aguacate(s) (251g)

1. Caliente una sartén pequeña o plancha a fuego medio y engrase con spray antiadherente.
2. Unte mantequilla en 1 lado de cada rebanada de pan.
3. Unte el queso de cabra en el lado no engrasado de cada rebanada de pan.
4. Coloque las fresas sobre el queso de cabra en ambas rebanadas de pan.
5. Ponga el aguacate encima de las fresas en una de las rebanadas y luego coloque la otra rebanada encima.
6. Coloque cuidadosamente el sándwich en la sartén o plancha y presione la parte superior con una espátula.
7. Dé la vuelta con cuidado al sándwich después de aproximadamente 2 minutos (el lado inferior debe estar dorado) y presione de nuevo con la espátula. Cocine otros 2 minutos, hasta que esté dorado.
8. Sirva.

Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)
tomates
14 cucharada de tomates cherry (130g)
aderezo para ensaladas
5 1/4 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

Gajos de batata

782 kcal ● 10g protein ● 26g fat ● 109g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 1/4 cda (mL)
sal
1 1/2 cdita (9g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 1/2 cda (mL)
sal
3 cdita (18g)
pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
6 batata, 12,5 cm de largo (1260g)

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.

Filete de atún sellado sencillo

18 2/3 oz - 823 kcal ● 129g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2 1/3 cucharada (mL)
filetes de atún aleta amarilla, crudos
18 2/3 oz (529g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1/4 taza (mL)
filetes de atún aleta amarilla, crudos
2 1/3 lbs (1058g)

1. Unta ambos lados de los filetes con aceite de oliva.
2. Sazona generosamente ambos lados con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
3. Coloca una sartén a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añade los filetes de atún. Séllalos durante aproximadamente 1-2 minutos por cada lado para un punto poco hecho a medio-poco hecho. Si prefieres el atún más hecho, cocina 1-2 minutos adicionales por cada lado. Ten cuidado de no sobrecocinar, ya que el atún puede quedar seco.
4. Retira el atún de la sartén y déjalo reposar uno o dos minutos.
5. Corta el atún contra la fibra para servir.

Cena 2

Comer los día 3

Jugo de frutas

3 1/2 taza(s) - 401 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 89g carbs ● 2g fiber

Rinde 3 1/2 taza(s)

jugo de fruta
28 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



Salchichas veganas y puré de coliflor

3 1/2 salchicha(s) - 1263 kcal ● 102g protein ● 67g fat ● 54g carbs ● 10g fiber



Rinde 3 1/2 salchicha(s)

coliflor congelada

2 1/2 taza (298g)

aceite

1 3/4 cda (mL)

salchicha vegana

3 1/2 sausage (350g)

cebolla, cortado en láminas finas

1 3/4 pequeña (123g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

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 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.

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal ● 5g protein ● 32g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

cebolla

1 3/4 cucharada, picada (26g)

jugo de lima

1 3/4 cda (mL)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

ajo en polvo

1/2 cdita (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

aguacates, en cubos

7/8 aguacate(s) (176g)

tomates, en cubos

7/8 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(108g)

Para las 2 comidas:

cebolla

1/4 taza, picada (53g)

jugo de lima

3 1/2 cda (mL)

aceite de oliva

7/8 cda (mL)

ajo en polvo

7/8 cdita (3g)

sal

7/8 cdita (5g)

pimienta negra

7/8 cdita, molido (2g)

aguacates, en cubos

1 3/4 aguacate(s) (352g)

tomates, en cubos

1 3/4 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(215g)

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

Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

agua
6 taza(s) (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
1 1/2 taza (288g)

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 con miel y mostaza Dijon

10 oz - 670 kcal ● 59g protein ● 41g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salmón
1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)
mostaza Dijon
1 2/3 cda (25g)
miel
5/6 cda (18g)
aceite de oliva
1 2/3 cdita (mL)
ajo, picado
5/6 diente (3g)

Para las 2 comidas:

salmón
3 1/3 filete(s) (170 g c/u) (567g)
mostaza Dijon
3 1/3 cda (50g)
miel
1 2/3 cda (35g)
aceite de oliva
3 1/3 cdita (mL)
ajo, picado
1 2/3 diente (5g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
3/4 manojo (128g)
aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
1 1/2 manojo (255g)
aguacates, troceado
1 1/2 aguacate(s) (302g)
limón, exprimido
1 1/2 pequeña (87g)

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.

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.