

# Meal Plan - Dieta pescetariana para ayuno intermitente de 3500 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

3461 kcal ● 221g protein (26%) ● 197g fat (51%) ● 147g carbs (17%) ● 56g fiber (6%)

### Almuerzo

1580 kcal, 55g proteína, 75g carbohidratos netos, 102g grasa



[Sándwich de queso y champiñones con romero](#)  
2 sándwich(es)- 815 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)  
762 kcal

### Cena

1610 kcal, 106g proteína, 69g carbohidratos netos, 93g grasa



[Salmón con brócoli al jengibre y coco](#)  
12 onza(s) de salmón- 1264 kcal



[Lentejas](#)  
347 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

3462 kcal ● 255g protein (29%) ● 155g fat (40%) ● 225g carbs (26%) ● 38g fiber (4%)

### Almuerzo

1585 kcal, 77g proteína, 153g carbohidratos netos, 65g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)  
302 kcal



[Estofado vegano con Guinness](#)  
1280 kcal

### Cena

1605 kcal, 117g proteína, 70g carbohidratos netos, 88g grasa



[Seitán con ajo y pimienta](#)  
1255 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)  
352 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

3449 kcal249g protein (29%)190g fat (50%)137g carbs (16%)48g fiber (6%)

Almuerzo


1570 kcal, 72g proteína, 65g carbohidratos netos, 101g grasa

 **Leche**  
2 1/4 taza(s)- 335 kcal

 **Ensalada de tofu con salsa verde**  
1234 kcal

Cena


1605 kcal, 117g proteína, 70g carbohidratos netos, 88g grasa

 **Seitán con ajo y pimienta**  
1255 kcal

 **Ensalada de tomate y aguacate**  
352 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

3481 kcal268g protein (31%)159g fat (41%)209g carbs (24%)36g fiber (4%)

Almuerzo


1570 kcal, 72g proteína, 65g carbohidratos netos, 101g grasa

 **Leche**  
2 1/4 taza(s)- 335 kcal

 **Ensalada de tofu con salsa verde**  
1234 kcal

Cena


1640 kcal, 136g proteína, 142g carbohidratos netos, 57g grasa

 **Bacalao estilo cajún**  
24 onza(s)- 748 kcal

 **Arroz blanco con mantequilla**  
891 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

3444 kcal224g protein (26%)143g fat (37%)243g carbs (28%)73g fiber (8%)

Almuerzo


1570 kcal, 73g proteína, 99g carbohidratos netos, 79g grasa


 **Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)**  
3 sándwich(es)- 1160 kcal


 **Ensalada de tomate y aguacate**  
411 kcal

Cena

1600 kcal, 90g proteína, 142g carbohidratos netos, 63g grasa


 **Brochetas caribeñas de mariscos**  
7 brocheta(s)- 715 kcal

 **Zanahorias asadas**  
4 zanahoria(s)- 211 kcal

 **Papas fritas al horno**  
676 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

3498 kcal ● 242g protein (28%) ● 157g fat (40%) ● 217g carbs (25%) ● 63g fiber (7%)

### Almuerzo

1625 kcal, 91g proteína, 73g carbohidratos netos, 93g grasa



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
633 kcal



**Sándwich de ensalada de atún**  
2 sándwich(es)- 991 kcal

### Cena

1600 kcal, 90g proteína, 142g carbohidratos netos, 63g grasa



**Brochetas caribeñas de mariscos**  
7 brocheta(s)- 715 kcal



**Zanahorias asadas**  
4 zanahoria(s)- 211 kcal



**Papas fritas al horno**  
676 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

3461 kcal ● 272g protein (31%) ● 184g fat (48%) ● 125g carbs (14%) ● 53g fiber (6%)

### Almuerzo

1625 kcal, 91g proteína, 73g carbohidratos netos, 93g grasa



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
633 kcal



**Sándwich de ensalada de atún**  
2 sándwich(es)- 991 kcal

### Cena

1565 kcal, 121g proteína, 50g carbohidratos netos, 90g grasa



**Tilapia con costra de almendras**  
16 1/2 oz- 1165 kcal



**Brócoli con mantequilla**  
3 taza(s)- 401 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón  
3/4 lbs (340g)
- ☐ bacalao, crudo  
2 1/2 lbs (1077g)
- ☐ camarón, crudo  
14 oz (397g)
- ☐ atún enlatado  
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ tilapia, cruda  
16 1/2 oz (462g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco en lata  
1/2 lata (mL)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
14 cda (103g)
- ☐ almendras  
2/3 taza, en tiras finas (74g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli  
2 tallo (302g)
- ☐ jengibre fresco  
1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)
- ☐ champiñones  
3 oz (85g)
- ☐ cebolla  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (331g)
- ☐ tomates  
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (921g)
- ☐ ajo  
11 diente(s) (33g)
- ☐ patatas  
3 1/2 lbs (1540g)
- ☐ apio crudo  
1/6 manojo (104g)
- ☐ zanahorias  
10 1/2 mediana (647g)
- ☐ pimiento verde  
1/2 taza, picada (68g)
- ☐ hojas de kale  
2 3/4 manojo (468g)
- ☐ brócoli congelado  
3 taza (273g)

## Bebidas

## Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas  
1/2 taza (96g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
1 1/6 cda (mL)
- ☐ tofu firme  
7 rebanada(s) (588g)
- ☐ frijoles negros  
14 cucharada (210g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
1 1/4 lbs (576g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso  
1 taza, rallada (113g)
- ☐ leche entera  
4 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla  
5 3/4 cda (82g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
19 taza (570g)
- ☐ cerveza oscura (p. ej. Guinness)  
1 1/6 botella (355 mL) (mL)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas  
15 slices (156g)
- ☐ Brocheta(s)  
14 pincho(s) (14g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima  
4 1/2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates  
9 1/2 aguacate(s) (1908g)
- ☐ piña enlatada  
2 1/2 taza, trozos (475g)
- ☐ limón  
2 3/4 pequeña (160g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva  
6 1/2 oz (mL)

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

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
1 oz (30g)
- ☐ romero, seco  
1/2 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo  
3 cdita (9g)
- ☐ pimienta negra  
1/3 oz (10g)
- ☐ tomillo fresco  
5/8 cda (1g)
- ☐ comino molido  
7 cdita (15g)
- ☐ condimento cajún  
8 cdita (18g)
- ☐ pimentón  
1 3/4 cdita (4g)
- ☐ jengibre molido  
1/2 cdita (1g)

- ☐ aderezo para ensaladas  
6 cda (mL)
- ☐ aceite  
6 oz (mL)
- ☐ mayonesa  
6 cda (mL)

## Cereales y pastas

- ☐ harina multiusos  
2 1/2 oz (67g)
- ☐ seitán  
2 1/3 lbs (1063g)
- ☐ arroz blanco de grano largo  
1 taza (170g)

## Dulces

- ☐ azúcar moreno  
1 1/6 cda (14g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa verde  
7 cda (112g)
  - ☐ salsa picante  
3 cdita (mL)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Sándwich de queso y champiñones con romero

2 sándwich(es) - 815 kcal ● 45g protein ● 43g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

**pan**

4 rebanada(s) (128g)

**queso**

1 taza, rallada (113g)

**champiñones**

3 oz (85g)

**romero, seco**

1/2 cdita (1g)

**mezcla de hojas verdes**

1 taza (30g)

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 de tomate y aguacate

762 kcal ● 10g protein ● 59g fat ● 21g carbs ● 26g fiber



**cebolla**

3 1/4 cucharada, picada (49g)

**jugo de lima**

3 1/4 cda (mL)

**aceite de oliva**

5/6 cda (mL)

**ajo en polvo**

5/6 cdita (3g)

**sal**

5/6 cdita (5g)

**pimienta negra**

5/6 cdita, molido (2g)

**aguacates, en cubos**

1 1/2 aguacate(s) (327g)

**tomates, en cubos**

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (200g)

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.



## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



#### mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

#### tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

#### aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

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

### Estofado vegano con Guinness

1280 kcal ● 71g protein ● 46g fat ● 132g carbs ● 13g fiber



#### tomillo fresco, picado

5/8 cda (1g)

#### harina multiusos

1 1/6 cda (9g)

#### cerveza oscura (p. ej. Guinness)

1 1/6 botella (355 mL) (mL)

#### azúcar moreno

1 1/6 cda (14g)

#### pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

#### sal

5/8 cdita (3g)

#### salsa de soja (tamari)

1 1/6 cda (mL)

#### aceite de oliva

3 cda (mL)

#### ajo, picado finamente

1 3/4 diente(s) (5g)

#### seitán, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1/2 lbs (231g)

#### patatas, cortado en cubitos

1 1/6 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (248g)

#### cebolla, cortado en cubitos

5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (64g)

#### apio crudo, cortado en rodajas finas

1 3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (70g)

#### zanahorias, cortado por la mitad a lo largo y en rodajas finas

1 1/6 mediana (71g)

1. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva y salsa de soja en una sartén a fuego medio-alto. Saltee el seitán en el aceite caliente hasta que se dore por todos los lados, unos 5 minutos.
2. Caliente el aceite de oliva restante en una olla grande a fuego medio-alto. Saltee la cebolla, el apio, las zanahorias, las patatas y el ajo en el aceite caliente hasta que las cebollas estén suaves, de 3 a 5 minutos. Reduzca el fuego a medio y agregue lentamente la cerveza a la mezcla de verduras.
3. Incorpore el azúcar moreno, la harina, el tomillo, la sal y la pimienta negra a la mezcla de cerveza; añada el seitán. Lleve la mezcla a fuego lento, reduzca el fuego a bajo y cocine hasta que el estofado se reduzca y espese, aproximadamente 45 minutos.

# Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

## Leche

2 1/4 taza(s) - 335 kcal 17g protein 18g fat 26g carbs 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
2 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
4 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada de tofu con salsa verde

1234 kcal 55g protein 83g fat 39g carbs 29g fiber



Para una sola comida:

**tofu firme**  
3 1/2 rebanada(s) (294g)  
**aceite**  
3 1/2 cdita (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
5 1/4 taza (158g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
7 cda (52g)  
**comino molido**  
3 1/2 cdita (7g)  
**salsa verde**  
3 1/2 cda (56g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
7 rebanadas (175g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
1/2 taza (105g)  
**tomates, picado**  
1 3/4 tomate roma (140g)

Para las 2 comidas:

**tofu firme**  
7 rebanada(s) (588g)  
**aceite**  
7 cdita (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
10 1/2 taza (315g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
14 cda (103g)  
**comino molido**  
7 cdita (15g)  
**salsa verde**  
7 cda (112g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
14 rebanadas (350g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
14 cucharada (210g)  
**tomates, picado**  
3 1/2 tomate roma (280g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.



## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

3 sándwich(es) - 1160 kcal ● 68g protein ● 47g fat ● 88g carbs ● 29g fiber



Rinde 3 sándwich(es)

**Lonchas tipo charcutería a base de plantas**

15 slices (156g)

**pan**

6 rebanada(s) (192g)

**salsa picante**

3 cdita (mL)

**mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)

**aguacates, pelado y sin semillas**

1 aguacate(s) (201g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

### Ensalada de tomate y aguacate

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



**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 (≈6.4 cm diá.) (108g)

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.

## Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada simple de kale y aguacate

633 kcal  13g protein  42g fat  26g carbs  25g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1 1/2 manojo (234g)  
**aguacates, troceado**  
1 1/2 aguacate(s) (276g)  
**limón, exprimido**  
1 1/2 pequeña (80g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
2 3/4 manojo (468g)  
**aguacates, troceado**  
2 3/4 aguacate(s) (553g)  
**limón, exprimido**  
2 3/4 pequeña (160g)

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.

### Sándwich de ensalada de atún

2 sándwich(es) - 991 kcal  78g protein  51g fat  48g carbs  8g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
4 rebanada (128g)  
**mayonesa**  
3 cda (mL)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**atún enlatado**  
10 oz (284g)  
**apio crudo, picado**  
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
8 rebanada (256g)  
**mayonesa**  
6 cda (mL)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**sal**  
4 pizca (2g)  
**atún enlatado**  
1 1/4 lbs (567g)  
**apio crudo, picado**  
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)

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 una rebanada de pan y cubre con la otra.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Salmón con brócoli al jengibre y coco

12 onza(s) de salmón - 1264 kcal ● 82g protein ● 92g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Rinde 12 onza(s) de salmón

#### salmón

3/4 lbs (340g)

#### leche de coco en lata

1/2 lata (mL)

#### brócoli, cortado en floretes

2 tallo (302g)

#### jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas

1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Engrasa una bandeja de horno y coloca el salmón en ella, con la piel hacia abajo. Sazona el salmón con una pizca de sal/pimienta. Hornea durante 12-18 minutos o hasta que el salmón esté completamente cocido. Reserva.
2. Mientras tanto, calienta una sartén a fuego medio. Añade la leche de coco, las rodajas de jengibre y los floretes de brócoli y cocina a fuego lento sin tapar durante unos 7 minutos.
3. Emplata el salmón y el brócoli. Servir.

### 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.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Seitán con ajo y pimienta

1255 kcal ● 112g protein ● 61g fat ● 60g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1/4 taza (mL)  
**cebolla**  
1/2 taza, picada (73g)  
**pimiento verde**  
1/4 taza, picada (34g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**agua**  
2 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**seitán, estilo pollo**  
14 2/3 oz (416g)  
**ajo, picado finamente**  
4 1/2 diente(s) (14g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
1/2 taza (mL)  
**cebolla**  
1 taza, picada (147g)  
**pimiento verde**  
1/2 taza, picada (68g)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**agua**  
3 2/3 cda (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**seitán, estilo pollo**  
29 1/3 oz (832g)  
**ajo, picado finamente**  
9 diente(s) (28g)

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.

### Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal ● 5g protein ● 27g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1 1/2 cucharada, picada (23g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**tomates, en cubos**  
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
3 cucharada, picada (45g)  
**jugo de lima**  
3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/4 cdita (2g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)  
**aguacates, en cubos**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**tomates, en cubos**  
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Bacalao estilo cajún

24 onza(s) - 748 kcal ● 123g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Rinde 24 onza(s)

**bacalao, crudo**  
1 1/2 lbs (680g)  
**condimento cajún**  
8 cdita (18g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

### Arroz blanco con mantequilla

891 kcal ● 12g protein ● 33g fat ● 134g carbs ● 3g fiber



**pimienta negra**

1/2 cdita, molido (1g)

**mantequilla**

2 3/4 cda (39g)

**sal**

1 cdita (6g)

**agua**

2 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

1 taza (170g)

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.

---

**Cena 4** 

Comer los día 5 y día 6

---

**Brochetas caribeñas de mariscos**

7 brocheta(s) - 715 kcal ● 77g protein ● 27g fat ● 36g carbs ● 4g fiber





Para una sola comida:

**Brocheta(s)**  
7 pincho(s) (7g)  
**piña enlatada**  
1 1/3 taza, trozos (238g)  
**jugo de lima**  
1 3/4 cdita (mL)  
**pimentón**  
7/8 cdita (2g)  
**jengibre molido**  
1/4 cdita (0g)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**aceite**  
1 3/4 cda (mL)  
**bacalao, crudo, cortado en cubos**  
1/2 lbs (198g)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

**Brocheta(s)**  
14 pincho(s) (14g)  
**piña enlatada**  
2 1/2 taza, trozos (475g)  
**jugo de lima**  
3 1/2 cdita (mL)  
**pimentón**  
1 3/4 cdita (4g)  
**jengibre molido**  
1/2 cdita (1g)  
**ajo en polvo**  
7/8 cdita (3g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**aceite**  
3 1/2 cda (mL)  
**bacalao, crudo, cortado en cubos**  
14 oz (397g)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
14 oz (397g)

1. Inserta los camarones, el bacalao y la piña en brochetas alternando los ingredientes.
2. Mezcla las especias secas en un bol pequeño. Unta las brochetas con la mitad del aceite y espolvorea las especias de forma uniforme sobre ellas.
3. Calienta la mitad restante del aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade las brochetas y cocina durante unos 5 minutos, dándolas la vuelta con cuidado para cocinar el otro lado, y cocina otros 5 minutos o hasta que los camarones estén rosados y el bacalao esté completamente cocido.
4. Sirve con un chorrito de zumo de lima.

## Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
4 grande (288g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
8 grande (576g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

## Papas fritas al horno

676 kcal ● 11g protein ● 25g fat ● 86g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**patatas**

1 3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.)  
(646g)

**aceite**

1 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**patatas**

3 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)  
(1292g)

**aceite**

3 1/2 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 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Tilapia con costra de almendras

16 1/2 oz - 1165 kcal ● 112g protein ● 56g fat ● 44g carbs ● 10g fiber



Rinde 16 1/2 oz

**almendras**

2/3 taza, en tiras finas (74g)

**tilapia, cruda**

16 1/2 oz (462g)

**harina multiusos**

1/2 taza(s) (57g)

**sal**

1/3 cucharadita (1g)

**aceite de oliva**

1 1/2 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.

### Brócoli con mantequilla

3 taza(s) - 401 kcal ● 9g protein ● 35g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

- sal
- 1 1/2 pizca (1g)
- brócoli congelado
- 3 taza (273g)
- pimienta negra
- 1 1/2 pizca (0g)
- mantequilla
- 3 cda (43g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

## 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.