

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteína de 1800 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

1729 kcal ● 162g protein (37%) ● 70g fat (36%) ● 91g carbs (21%) ● 22g fiber (5%)

### Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



**Gofres y yogur griego**  
2 gofre(s)- 237 kcal

### Almuerzo

480 kcal, 31g proteína, 28g carbohidratos netos, 23g grasa



**Sándwich de ensalada de atún con aguacate**  
1 sándwich(es)- 370 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
1/8 taza(s)- 109 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



**Semillas de girasol**  
180 kcal



**Fresas**  
1 taza(s)- 52 kcal

### Cena

455 kcal, 37g proteína, 21g carbohidratos netos, 23g grasa



**Ensalada de atún con aguacate**  
218 kcal



**Anacardos tostados**  
1/8 taza(s)- 104 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 2

1861 kcal ● 169g protein (36%) ● 90g fat (43%) ● 69g carbs (15%) ● 25g fiber (5%)

### Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



Gofres y yogur griego  
2 gofre(s)- 237 kcal

### Almuerzo

500 kcal, 34g proteína, 17g carbohidratos netos, 29g grasa



Semillas de calabaza  
183 kcal



Ensalada de salmón y alcachofa  
315 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de girasol  
180 kcal



Fresas  
1 taza(s)- 52 kcal

### Cena

565 kcal, 42g proteína, 9g carbohidratos netos, 37g grasa



Guisantes sugar snap  
82 kcal



Salmón al horno con pacanas y pesto  
6 oz- 484 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 3

1763 kcal ● 184g protein (42%) ● 49g fat (25%) ● 124g carbs (28%) ● 22g fiber (5%)

### Desayuno

305 kcal, 30g proteína, 20g carbohidratos netos, 9g grasa



Naranja  
1 naranja(s)- 85 kcal



Revuelto de claras con espinacas  
171 kcal



Espinacas salteadas sencillas  
50 kcal

### Almuerzo

500 kcal, 34g proteína, 17g carbohidratos netos, 29g grasa



Semillas de calabaza  
183 kcal



Ensalada de salmón y alcachofa  
315 kcal

### Aperitivos

210 kcal, 11g proteína, 36g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage y miel  
1/4 taza(s)- 62 kcal



Pretzels  
147 kcal

### Cena

425 kcal, 38g proteína, 48g carbohidratos netos, 7g grasa



Bacalao estilo cajún  
6 onza(s)- 187 kcal



Mezcla de arroz con sabor  
143 kcal



Maíz  
92 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
3 cucharada- 327 kcal

## Day 4

1846 kcal ● 188g protein (41%) ● 34g fat (17%) ● 167g carbs (36%) ● 29g fiber (6%)

### Desayuno

305 kcal, 30g proteína, 20g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



#### Revuelto de claras con espinacas

171 kcal



#### Espinacas salteadas sencillas

50 kcal

### Aperitivos

210 kcal, 11g proteína, 36g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



#### Pretzels

147 kcal

### Almuerzo

580 kcal, 37g proteína, 60g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal



#### Uvas

87 kcal

### Cena

425 kcal, 38g proteína, 48g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Bacalao estilo cajún

6 onza(s)- 187 kcal



#### Mezcla de arroz con sabor

143 kcal



#### Maíz

92 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 5

1805 kcal ● 179g protein (40%) ● 59g fat (30%) ● 114g carbs (25%) ● 25g fiber (5%)

### Desayuno

305 kcal, 30g proteína, 20g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



#### Revuelto de claras con espinacas

171 kcal



#### Espinacas salteadas sencillas

50 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 19g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



#### Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal

### Almuerzo

450 kcal, 25g proteína, 38g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Mezcla de arroz con sabor

143 kcal



#### Salmón con miel y mostaza Dijon

3 oz- 201 kcal



#### Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal

### Cena

460 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Lentejas

116 kcal



#### Salmón con chile y lima

4 oz- 237 kcal



#### Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 6

1801 kcal ● 159g protein (35%) ● 38g fat (19%) ● 170g carbs (38%) ● 36g fiber (8%)

### Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 48g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



#### Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 19g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



#### Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal

### Almuerzo

485 kcal, 25g proteína, 66g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Guisantes

212 kcal



#### Hamburguesa vegetariana

1 hamburguesa- 275 kcal

### Cena

460 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Lentejas

116 kcal



#### Salmón con chile y lima

4 oz- 237 kcal



#### Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

## Day 7

1801 kcal ● 159g protein (35%) ● 39g fat (19%) ● 168g carbs (37%) ● 36g fiber (8%)

### Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 48g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



#### Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal

### Almuerzo

485 kcal, 25g proteína, 66g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Guisantes

212 kcal



#### Hamburguesa vegetariana

1 hamburguesa- 275 kcal

### Cena

460 kcal, 33g proteína, 26g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Lentejas

87 kcal



#### Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



#### Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

3 onza(s)- 201 kcal

### Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

# Lista de compras



## Frutas y jugos

- aguacates  
1/2 aguacate(s) (101g)
- jugo de lima  
1 cdita (mL)
- fresas  
2 taza, entera (288g)
- naranja  
5 naranja (770g)
- uvas  
1 1/2 taza (138g)
- limas  
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
- limón  
1/8 grande (11g)

## Especias y hierbas

- sal  
1/8 oz (4g)
- pimienta negra  
2 1/4 g (2g)
- condimento cajún  
4 cdita (9g)
- chile en polvo  
1 cdita (3g)
- comino molido  
1/2 cdita (1g)
- mostaza Dijon  
1/2 cda (8g)
- tomillo, seco  
1/8 cdita, hojas (0g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
1 1/2 paquete (155 g) (237g)
- Requesón y copa de frutas  
1 container (170g)
- Garbanzos tostados  
3/4 taza (85g)
- hamburguesa vegetal  
2 hamburguesa (142g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
1 lata (172g)
- salmón  
1 1/4 lbs (567g)

## Productos de frutos secos y semillas

- anacardos tostados  
2 cucharada (17g)
- mezcla de frutos secos  
2 cucharada (17g)
- pepitas de girasol  
2 oz (57g)
- pacanas  
1 cda, picado (7g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)

## Productos horneados

- gofres congelados  
4 gofres (140g)
- pan  
2 rebanada (64g)
- bollos de hamburguesa  
2 bollo(s) (102g)

## Productos lácteos y huevos

- yogur griego sin grasa  
1/2 taza (140g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1 1/4 lbs (579g)
- huevos  
3 grande (150g)
- claras de huevo  
12 grande (396g)
- mantequilla  
2 cdita (9g)
- yogur saborizado bajo en grasa  
2 envase (170 g) (340g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua  
23 taza(s) (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto  
1 1/2 cda (24g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
2 lata (~540 g) (1052g)

## Grasas y aceites

**salmón enlatado**

1/2 lbs (255g)

**bacalao, crudo**

3/4 lbs (340g)

## Verduras y productos vegetales

**tomates**

1 1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (171g)

**cebolla**

1/4 pequeña (18g)

**guisantes de vaina dulce congelados**

2 taza (288g)

**alcachofas, enlatadas**

1 taza de corazones (168g)

**espinaca fresca**

8 1/4 taza(s) (248g)

**ajo**

1 diente (3g)

**granos de maíz congelados**

1 1/3 taza (181g)

**zanahorias**

4 grande (288g)

**guisantes congelados**

4 taza (536g)

**ketchup**

2 cda (34g)

**edamame, congelado, sin vaina**

1/2 taza (59g)

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**

2 remolacha(s) (100g)

**vinagreta balsámica**

7 cda (mL)

**aceite de oliva**

1/2 oz (mL)

**aceite**

3/4 oz (mL)

## Comidas, platos principales y guarniciones

**mezcla de arroz saborizada**

3/4 bolsa ( $\sim$ 160 g) (119g)

## Dulces

**miel**

2 oz (61g)

## Aperitivos

**pretzels duros salados**

2 2/3 oz (76g)

## Legumbres y derivados

**lentejas, crudas**

1/2 taza (88g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Gofres y yogur griego

2 gofre(s) - 237 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**gofres congelados**  
2 gofres (70g)  
**yogur griego sin grasa**  
4 cucharada (70g)

Para las 2 comidas:

**gofres congelados**  
4 gofres (140g)  
**yogur griego sin grasa**  
1/2 taza (140g)

1. Tuesta los gofres según las instrucciones del paquete.
2. Unta yogur griego sobre los gofres. Opcionalmente, puedes cortar el gofre por la mitad y convertirlo en un sándwich de gofre y yogur griego. Sirve.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**naranja**  
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

**naranja**  
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Revuelto de claras con espinacas

171 kcal ● 27g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**espinaca fresca**  
3/4 taza(s) (23g)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
3 cda (42g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**claras de huevo**  
4 grande (132g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

**espinaca fresca**  
2 1/4 taza(s) (68g)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
9 cda (127g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**claras de huevo**  
12 grande (396g)  
**pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)  
**sal**  
3 pizca (1g)

1. Bate los huevos, el requesón y los condimentos (incluye los que prefieras). Rocía una sartén con spray antiadherente y caliéntala a fuego medio. Vierte la mezcla de huevo y añade rápidamente las espinacas. Revuelve los huevos y las espinacas juntos, removiendo con frecuencia hasta que los huevos estén opacos y cuajados. Sirve.

## Espinacas salteadas sencillas

50 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1/4 diente (1g)

Para las 3 comidas:

**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
6 taza(s) (180g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
3/4 diente (2g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

---

### Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**naranja**  
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

**naranja**  
2 naranja (308g)

- 
1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur saborizado bajo en grasa**  
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

**yogur saborizado bajo en grasa**  
2 envase (170 g) (340g)

- 
1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**jugo de lima**  
1/2 cdita (mL)  
**aguacates**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**atún enlatado, escurrido**  
1/2 lata (86g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/8 pequeña (9g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

**mezcla de frutos secos**  
2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal ● 25g protein ● 14g fat ● 15g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**salmón enlatado**  
1/4 lbs (128g)  
**alcachofas, enlatadas**  
1/2 taza de corazones (84g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**vinagreta balsámica**  
3 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (74g)

Para las 2 comidas:

**salmón enlatado**  
1/2 lbs (255g)  
**alcachofas, enlatadas**  
1 taza de corazones (168g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)  
**vinagreta balsámica**  
6 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 taza de tomates cherry (149g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 lata(s)

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Uvas

87 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



**uvas**  
1 1/2 taza (138g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



**mezcla de arroz saborizada**  
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Salmón con miel y mostaza Dijon

3 oz - 201 kcal ● 18g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 oz

**salmón**  
1/2 filete(s) (170 g c/u) (85g)  
**mostaza Dijon**  
1/2 cda (8g)  
**miel**  
1/4 cda (5g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
1/4 diente (1g)

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.

### Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2/3 taza (96g)

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

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Guisantes

212 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**guisantes congelados**  
2 taza (268g)

Para las 2 comidas:

**guisantes congelados**  
4 taza (536g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Hamburguesa vegetariana

1 hamburguesa - 275 kcal ● 11g protein ● 5g fat ● 41g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**bollos de hamburguesa**  
1 bollo(s) (51g)  
**ketchup**  
1 cda (17g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 oz (28g)  
**hamburguesa vegetal**  
1 hamburguesa (71g)

Para las 2 comidas:

**bollos de hamburguesa**  
2 bollo(s) (102g)  
**ketchup**  
2 cda (34g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 oz (57g)  
**hamburguesa vegetal**  
2 hamburguesa (142g)

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.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**fresas**

1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:

**fresas**

2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cucharada (57g)  
**miel**  
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

### Pretzels

147 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pretzels duros salados**  
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

**pretzels duros salados**  
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

Para las 3 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 1/2 taza (339g)  
**miel**  
6 cdita (42g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

### Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**Garbanzos tostados**  
4 cucharada (28g)

Para las 3 comidas:

**Garbanzos tostados**  
3/4 taza (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada de atún con aguacate

218 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



**aguacates**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**jugo de lima**  
1/2 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)  
**atún enlatado**  
1/2 lata (86g)  
**tomates**  
2 cucharada, picada (23g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/8 pequeña (9g)

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

### Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)  
**anacardos tostados**  
2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase  
**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber

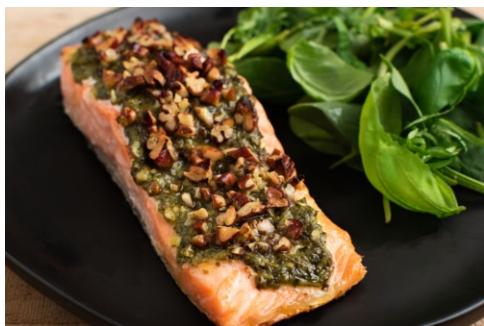


**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Salmón al horno con pacanas y pesto

6 oz - 484 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 oz

**salmón**  
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)  
**pacanas**  
1 cda, picado (7g)  
**salsa pesto**  
1 1/2 cda (24g)

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C). Prepare una bandeja para hornejar forrada con papel pergamino.
2. Unte el pesto sobre el salmón. Luego cubra el filete con las pacanas picadas.
3. Asegúrese de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocine en el horno unos 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Bacalao estilo cajún

6 onza(s) - 187 kcal ● 31g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**bacalao, crudo**  
6 oz (170g)  
**condimento cajún**  
2 cdita (5g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**bacalao, crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**condimento cajún**  
4 cdita (9g)  
**aceite**  
2 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.

### Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de arroz saborizada**  
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de arroz saborizada**  
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Maíz

92 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**granos de maíz congelados**  
2/3 taza (91g)

Para las 2 comidas:

**granos de maíz congelados**  
1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

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

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 chile y lima

4 oz - 237 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 0g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**salmón**  
4 oz (113g)  
**chile en polvo**  
1/2 cdita (1g)  
**comino molido**  
1/4 cdita (1g)  
**limas, en rodajas**  
1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)

Para las 2 comidas:

**salmón**  
1/2 lbs (227g)  
**chile en polvo**  
1 cdita (3g)  
**comino molido**  
1/2 cdita (1g)  
**limas, en rodajas**  
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C) y forre una bandeja de horno con papel pergamino.
2. Coloque suficientes rodajas de lima sobre el pergamino para formar una cama para el salmón. Coloque el salmón con la piel hacia abajo encima de las limas.
3. Exprima un poco de jugo de lima sobre el salmón y restriegue con chile en polvo, comino y una pizca de sal. Coloque las rodajas de lima restantes encima.
4. Hornee de 12 a 15 minutos hasta que el salmón se desmenude fácilmente con un tenedor. Exprima un poco más de jugo de lima por encima y sirva.

### Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite  
1/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
2 grande (144g)

Para las 2 comidas:

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

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.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



agua  
1/2 taza(s) (mL)  
sal  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2 cucharada (24g)

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.

### Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



mezcla de hojas verdes  
1 taza (30g)  
**vinagreta balsámica**  
1 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
1/2 taza (59g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
2 remolacha(s) (100g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

### Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

3 onza(s) - 201 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

**tomillo, seco**

1/8 cdita, hojas (0g)

**aceite**

1/6 cda (mL)

**salmón, con piel**

3 oz (85g)

**limón, cortado en gajos**

1/8 grande (11g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)

(93g)

**agua**

3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

21 cucharada grande (1/3 taza c/u)

(651g)

**agua**

21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.