

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteínas de 1900 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

1856 kcal ● 170g protein (37%) ● 68g fat (33%) ● 101g carbs (22%) ● 39g fiber (8%)

### Desayuno

245 kcal, 12g proteína, 21g carbohidratos netos, 10g grasa



**Sándwich de huevo y guacamole**  
1/2 sándwich(es)- 191 kcal



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

### Aperitivos

255 kcal, 12g proteína, 31g carbohidratos netos, 6g grasa



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



**Uvas**  
77 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

495 kcal, 33g proteína, 9g carbohidratos netos, 35g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/4 taza(s)- 230 kcal



**Ensalada sencilla de sardinas**  
265 kcal

### Cena

485 kcal, 29g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



**Ensalada de garbanzos al curry**  
483 kcal

## Day 2

1886 kcal ● 168g protein (36%) ● 52g fat (25%) ● 141g carbs (30%) ● 46g fiber (10%)

### Desayuno

245 kcal, 12g proteína, 21g carbohidratos netos, 10g grasa



**Sándwich de huevo y guacamole**  
1/2 sándwich(es)- 191 kcal



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

### Aperitivos

255 kcal, 12g proteína, 31g carbohidratos netos, 6g grasa



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



**Uvas**  
77 kcal



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

### Almuerzo

525 kcal, 31g proteína, 48g carbohidratos netos, 19g grasa



**Manzana y mantequilla de cacahuete**  
1/2 manzana(s)- 155 kcal



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

### Cena

485 kcal, 29g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



**Ensalada de garbanzos al curry**  
483 kcal

## Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 3

1878 kcal ● 212g protein (45%) ● 50g fat (24%) ● 115g carbs (25%) ● 29g fiber (6%)

### Desayuno

235 kcal, 10g proteína, 30g carbohidratos netos, 7g grasa



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Avena instantánea con agua**  
1 sobre(s)- 165 kcal

### Almuerzo

525 kcal, 31g proteína, 48g carbohidratos netos, 19g grasa



**Manzana y mantequilla de cacahuete**  
1/2 manzana(s)- 155 kcal



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

### Cena

565 kcal, 76g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



**Verduras mixtas**  
1 3/4 taza(s)- 170 kcal



**Tilapia cajún**  
12 onza(s)- 396 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 11g proteína, 11g carbohidratos netos, 9g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuete**  
109 kcal



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

## Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 4

1927 kcal ● 192g protein (40%) ● 72g fat (34%) ● 91g carbs (19%) ● 36g fiber (8%)

### Desayuno

235 kcal, 10g proteína, 30g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

### Almuerzo

535 kcal, 38g proteína, 15g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Cacahuates tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



#### Ensalada de atún con aguacate

327 kcal



#### Moras

1 1/3 taza(s)- 93 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 11g proteína, 11g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Apió con mantequilla de cacahuate

109 kcal



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

### Cena

605 kcal, 49g proteína, 33g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



#### Kéfir

150 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 5

1926 kcal ● 174g protein (36%) ● 74g fat (35%) ● 112g carbs (23%) ● 28g fiber (6%)

### Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



#### Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal

### Almuerzo

480 kcal, 31g proteína, 41g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal



#### Zanahorias glaseadas con miel

85 kcal



#### Puré de batata con mantequilla

125 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 35g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Avena con canela simple con agua

163 kcal



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

### Cena

595 kcal, 36g proteína, 20g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Cacahuetes tostados

1/3 taza(s)- 288 kcal



#### Ensalada de camarones con jengibre y pomelo

307 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 6

1960 kcal ● 169g protein (34%) ● 86g fat (39%) ● 103g carbs (21%) ● 25g fiber (5%)

### Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



**Huevos fritos básicos**  
1 huevo(s)- 80 kcal



**Tostada de aguacate**  
1 rebanada(s)- 168 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 35g carbohidratos netos, 3g grasa



**Avena con canela simple con agua**  
163 kcal



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

### Almuerzo

510 kcal, 25g proteína, 32g carbohidratos netos, 29g grasa



**Sándwich de queso y champiñones con romero**  
1 sándwich(es)- 408 kcal



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

### Cena

595 kcal, 36g proteína, 20g carbohidratos netos, 38g grasa



**Cacahuete tostados**  
1/3 taza(s)- 288 kcal



**Ensalada de camarones con jengibre y pomelo**  
307 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 7

1950 kcal ● 169g protein (35%) ● 84g fat (39%) ● 106g carbs (22%) ● 24g fiber (5%)

### Desayuno

250 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



**Huevos fritos básicos**  
1 huevo(s)- 80 kcal



**Tostada de aguacate**  
1 rebanada(s)- 168 kcal

### Almuerzo

510 kcal, 25g proteína, 32g carbohidratos netos, 29g grasa



**Sándwich de queso y champiñones con romero**  
1 sándwich(es)- 408 kcal



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

### Cena

585 kcal, 36g proteína, 22g carbohidratos netos, 36g grasa



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Salmón con salsa de aguacate**  
6 onza(s)- 479 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 11g proteína, 35g carbohidratos netos, 3g grasa



**Avena con canela simple con agua**  
163 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

# Lista de compras



## Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados  
1 taza (146g)
- garbanzos, en conserva  
1 1/2 lata(s) (672g)
- mantequilla de cacahuate  
4 cda (64g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
1 1/6 paquete (155 g) (183g)
- Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor  
1 1/2 cda (mL)
- Guacamole, comercial  
2 cda (31g)
- salchicha vegana  
1 sausage (100g)
- pomelo (rosa/rojo)  
1 pomelo (9,5 cm diá.) (246g)

## Productos de pescado y mariscos

- sardinas, enlatadas en aceite  
1 lata (92g)
- tilapia, cruda  
3/4 lbs (336g)
- atún enlatado  
1 3/4 lata (301g)
- camarón, crudo  
1/2 lbs (227g)
- salmón  
6 oz (170g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
7 grande (350g)
- mantequilla  
3 1/2 cdita (16g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1 3/4 taza (396g)
- yogur griego sin grasa  
6 cda (105g)
- kefir con sabor  
1 taza (mL)
- queso  
1 taza, rallada (113g)

## Grasas y aceites

## Dulces

- miel  
2 oz (54g)
- azúcar  
2 1/4 cda (29g)

## Especias y hierbas

- curry en polvo  
1 1/2 cdita (3g)
- condimento cajún  
1/2 cda (3g)
- sal  
1 g (1g)
- pimienta negra  
1/4 cucharadita (0g)
- vinagre balsámico  
1/2 cda (mL)
- cúrcuma molida  
1 cdita (3g)
- jengibre molido  
1 cdita (2g)
- canela  
2 1/4 cdita (6g)
- romero, seco  
1/2 cdita (1g)
- albahaca fresca  
1 cucharada de hojas enteras (2g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol  
3 cda (36g)
- anacardos tostados  
4 cucharada (34g)
- leche de coco en lata  
1/8 lata (mL)

## Verduras y productos vegetales

- apio crudo  
1/4 manojo (131g)
- mezcla de verduras congeladas  
1 3/4 taza (236g)
- tomates  
3 cucharada, picada (34g)
- cebolla  
1/2 pequeña (31g)
- pimiento  
1 grande (164g)

aceite  
1 1/2 oz (mL)

## Productos horneados

pan  
3/4 lbs (352g)

## Frutas y jugos

fresas  
2 taza, entera (288g)  
 uvas  
2 2/3 taza (245g)  
 jugo de limón  
3 1/2 cda (mL)  
 manzanas  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)  
 aguacates  
1 3/4 aguacate(s) (352g)  
 jugo de lima  
1 3/4 cdita (mL)  
 zarzamoras  
1 1/3 taza (192g)

## Bebidas

polvo de proteína  
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)  
 agua  
27 3/4 taza(s) (mL)

---

zanahorias  
4 oz (113g)  
 batatas / boniatos  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)  
 ajo  
1 1/4 diente(s) (4g)  
 espinaca fresca  
3 taza(s) (90g)  
 champiñones  
3 oz (85g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
3 lata (~540 g) (1578g)

## Cereales para el desayuno

avena instantánea con sabor  
2 sobre (86g)  
 copos rápidos  
1 taza (90g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**Guacamole, comercial**  
1 cda (15g)  
**pan**  
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**Guacamole, comercial**  
2 cda (31g)  
**pan**  
2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y fríelos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

### 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.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

### Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**avena instantánea con sabor**  
1 sobre (43g)  
**agua**  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**avena instantánea con sabor**  
2 sobre (86g)  
**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)

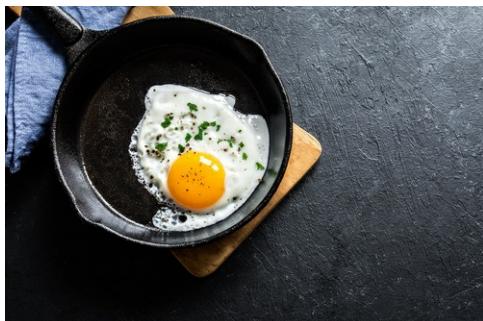
1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

## Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
3 grande (150g)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

### Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

## Almuerzo 1

Comer los día 1

### Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

**cacahuetes tostados**  
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor**  
1 1/2 cda (mL)  
**sardinas, enlatadas en aceite, escurrido**  
1 lata (92g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Manzana y mantequilla de cacahuate

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**  
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)  
**mantequilla de cacahuate**  
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

**manzanas**  
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)  
**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)

1. Corta una manzana yunta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### 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.

### Ensalada de atún con aguacate

327 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



**aguacates**  
3/8 aguacate(s) (75g)  
**jugo de lima**  
3/4 cdita (mL)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)  
**atún enlatado**  
3/4 lata (129g)  
**tomates**  
3 cucharada, picada (34g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/6 pequeña (13g)

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.

### Moras

1 1/3 taza(s) - 93 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/3 taza(s)

**zarzamoras**  
1 1/3 taza (192g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

**salchicha vegana**

1 sausage (100g)

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

### Zanahorias glaseadas con miel

85 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



**mantequilla**

1/2 cdita (2g)

**zanahorias**

4 oz (113g)

**agua**

1/8 taza(s) (mL)

**miel**

1/4 cda (5g)

**sal**

1/8 cdita (0g)

**jugo de limón**

1/4 cda (mL)

1. Si usas zanahorias enteras, córtalas en tiras que asemejen las dimensiones de las baby carrots.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, combina el agua, las zanahorias, la mantequilla, la sal y la miel. Cocina tapado unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Destapa y continúa cocinando, removiendo con frecuencia durante un par de minutos hasta que el líquido tenga consistencia de almíbar.
4. Añade el jugo de limón.
5. Servir.

### Puré de batata con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber

**batatas / boniatos**

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

**mantequilla**

1 cdita (5g)

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, añade mantequilla por encima y sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Sándwich de queso y champiñones con romero

1 sándwich(es) - 408 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



## Para una sola comida:

**pan**

2 rebanada(s) (64g)

**queso**

1/2 taza, rallada (57g)

**champiñones**

1 1/2 oz (43g)

**romero, seco**

1/4 cdita (0g)

**mezcla de hojas verdes**

1/2 taza (15g)

## Para las 2 comidas:

**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.

### Anacardos tostados

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



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

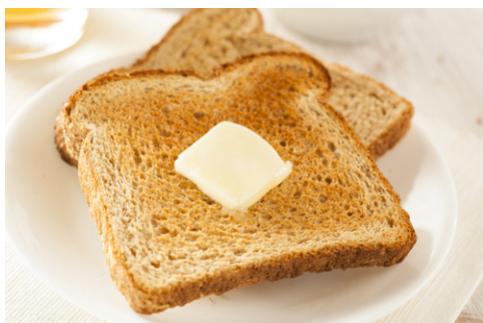
---

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

---

## Uvas

77 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
1 1/3 taza (123g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
2 2/3 taza (245g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## 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.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Apio con mantequilla de cacahuate

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**  
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)  
**mantequilla de cacahuate**  
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)  
**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)

1. lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

### 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.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Avena con canela simple con agua

163 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 28g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**copos rápidos**  
6 cucharada (30g)  
**azúcar**  
3/4 cda (10g)  
**canela**  
3/4 cdita (2g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

**copos rápidos**  
1 taza (90g)  
**azúcar**  
2 1/4 cda (29g)  
**canela**  
2 1/4 cdita (6g)  
**agua**  
1 2/3 taza(s) (mL)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

### 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 3 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
3/4 taza (170g)  
**miel**  
3 cdita (21g)

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

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada de garbanzos al curry

483 kcal ● 29g protein ● 16g fat ● 37g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**  
3 cda (53g)  
**curry en polvo**  
3/4 cdita (2g)  
**pepititas de girasol**  
1 1/2 cda (18g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 oz (43g)  
**jugo de limón, dividido**  
1 1/2 cda (mL)  
**apio crudo, cortado en rodajas**  
1 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (26g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (336g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**  
6 cda (105g)  
**curry en polvo**  
1 1/2 cdita (3g)  
**pepititas de girasol**  
3 cda (36g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 oz (85g)  
**jugo de limón, dividido**  
3 cda (mL)  
**apio crudo, cortado en rodajas**  
3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (51g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 1/2 lata(s) (672g)

1. Coloca los garbanzos en un tazón grande y machácalos con el reverso de un tenedor.
2. Incorpora yogur griego, curry en polvo, apio, semillas de girasol, solo la mitad del jugo de limón y un poco de sal y pimienta.
3. Coloca las hojas verdes en un plato y rocíalas con el resto del jugo de limón.
4. Sirve la mezcla de garbanzos al curry junto con las hojas verdes.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Verduras mixtas

1 3/4 taza(s) - 170 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)

**mezcla de verduras congeladas**  
1 3/4 taza (236g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Tilapia cajún

12 onza(s) - 396 kcal ● 68g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

**condimento cajún**

1/2 cda (3g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**tilapia, cruda**

3/4 lbs (336g)

1. Precaliente el horno a 425 °F (220 °C). Engrase un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. Coloque los filetes de tilapia en el fondo del molde y cubra ambos lados con el aceite y el condimento cajún.
3. Cubra el molde y hornee de 15 a 20 minutos hasta que el pescado esté cocido y se desmenuze fácilmente con un tenedor.

## Cena 3

Comer los día 4

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 mitad(es) de pimiento(s)

**aguacates**

1/2 aguacate(s) (101g)

**jugo de lima**

1 cdita (mL)

**sal**

1 pizca (0g)

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

**pimiento**

1 grande (164g)

**cebolla**

1/4 pequeña (18g)

**atún enlatado, escurrido**

1 lata (172g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra 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.

## Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



**kefir con sabor**  
1 taza (mL)

1. Verter en un vaso y  
beber.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
5 cucharada (46g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
10 cucharada (91g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de camarones con jengibre y pomelo

307 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**vinagre balsámico**  
1/4 cda (mL)  
**ajo**  
1/2 diente (2g)  
**pomelo (rosa/rojo)**  
1/2 pomelo (9,5 cm diá.) (123g)  
**espinaca fresca**  
1 1/2 taza(s) (45g)  
**cúrcuma molida**  
1/2 cdita (2g)  
**jengibre molido**  
1/2 cdita (1g)  
**aceite, dividido**  
1 cda (mL)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**  
1/2 cda (mL)  
**ajo**  
1 diente (3g)  
**pomelo (rosa/rojo)**  
1 pomelo (9,5 cm diá.) (246g)  
**espinaca fresca**  
3 taza(s) (90g)  
**cúrcuma molida**  
1 cdita (3g)  
**jengibre molido**  
1 cdita (2g)  
**aceite, dividido**  
2 cda (mL)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
1/2 lbs (227g)

1. Sazona los camarones con jengibre y cúrcuma.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto.
3. Añade los camarones y cocina hasta que estén opacos y rosados, aproximadamente 2–3 minutos por cada lado. Reserva.
4. Haz supremas de pomelo cortando la piel y cortando a lo largo de cada membrana para separar y extraer los gajos.
5. Una vez extraída la pulpa, exprime algo del jugo de la membrana en un bol pequeño y desecha la membrana.
6. Añade el aceite restante, el vinagre balsámico, el ajo y sal/pimienta al gusto al jugo de pomelo. Mezcla y reserva.
7. Monta la ensalada colocando los gajos de pomelo y los camarones sobre una cama de espinacas frescas y aliña con la mezcla de jugo de pomelo.
8. Sirve.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



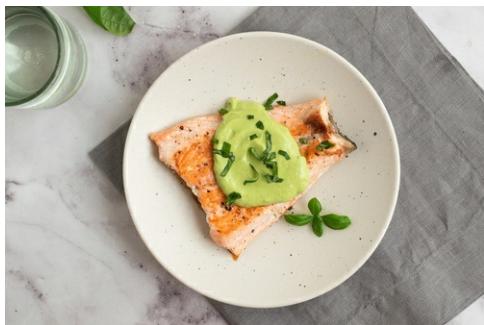
Rinde 1 manzana(s)

**manzanas**  
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Salmón con salsa de aguacate

6 onza(s) - 479 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 6 onza(s)

**aguacates**

1/8 aguacate(s) (25g)

**salmon**

6 oz (170g)

**aceite**

1/4 cda (mL)

**leche de coco en lata**

1/8 lata (mL)

**ajo**

1/4 diente(s) (1g)

**jugo de limón**

1/4 cda (mL)

**albahaca fresca**

1 cucharada de hojas enteras (2g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el salmón y cocina unos 6-8 minutos con la piel hacia abajo o hasta que el salmón esté completamente cocido.

2. Mientras tanto, en una licuadora añade el aguacate, la leche de coco, el ajo, el zumo de limón y la albahaca. Licua hasta obtener una consistencia verde similar a una salsa.

3. Emplata el salmón y vierte la salsa por encima. Sirve.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (109g)

**agua**

3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

**agua**

24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.