

Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteína de 2100 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

2146 kcal ● 193g protein (36%) ● 66g fat (28%) ● 153g carbs (29%) ● 42g fiber (8%)

Desayuno

310 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Gofres comprados
1 gofre(s)- 173 kcal

Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 25g carbohidratos netos, 7g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Uvas
145 kcal

Almuerzo

645 kcal, 29g proteína, 93g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki
646 kcal

Cena

580 kcal, 56g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



Col rizada (collard) con ajo
239 kcal



Tilapia al grill
8 oz- 340 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 2

2057 kcal ● 195g protein (38%) ● 75g fat (33%) ● 117g carbs (23%) ● 33g fiber (6%)

Desayuno

310 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Gofres comprados
1 gofre(s)- 173 kcal

Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 25g carbohidratos netos, 7g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Uvas
145 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

555 kcal, 31g proteína, 57g carbohidratos netos, 20g grasa



Nuggets tipo Chik'n
9 nuggets- 496 kcal



Rodajas de pepino
1 pepino- 60 kcal

Cena

580 kcal, 56g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



Col rizada (collard) con ajo
239 kcal



Tilapia al grill
8 oz- 340 kcal

Day 3

2142 kcal ● 211g protein (39%) ● 77g fat (32%) ● 120g carbs (22%) ● 32g fiber (6%)

Desayuno

310 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Gofres comprados
1 gofre(s)- 173 kcal

Almuerzo

620 kcal, 37g proteína, 41g carbohidratos netos, 29g grasa



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1 sándwich(es)- 370 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 25g carbohidratos netos, 7g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Uvas
145 kcal

Cena

600 kcal, 66g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Tomates asados
1/2 tomate(s)- 30 kcal



Bacalao asado sencillo
10 2/3 oz- 396 kcal



Lentejas
174 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

2152 kcal ● 201g protein (37%) ● 81g fat (34%) ● 125g carbs (23%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

280 kcal, 9g proteína, 38g carbohidratos netos, 9g grasa



Panqueques de desayuno de batata
4 panqueque(s)- 281 kcal

Almuerzo

620 kcal, 37g proteína, 41g carbohidratos netos, 29g grasa



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
1 sándwich(es)- 370 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Aperitivos

270 kcal, 5g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



Palomitas de maíz
4 tazas- 161 kcal



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

Cena

600 kcal, 66g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



Tomates asados
1/2 tomate(s)- 30 kcal



Bacalao asado sencillo
10 2/3 oz- 396 kcal



Lentejas
174 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

2117 kcal ● 184g protein (35%) ● 68g fat (29%) ● 151g carbs (29%) ● 41g fiber (8%)

Desayuno

280 kcal, 9g proteína, 38g carbohidratos netos, 9g grasa



Panqueques de desayuno de batata
4 panqueque(s)- 281 kcal

Almuerzo

565 kcal, 46g proteína, 20g carbohidratos netos, 29g grasa



Tilapia con costra de almendras
6 oz- 424 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal

Aperitivos

270 kcal, 5g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



Palomitas de maíz
4 tazas- 161 kcal



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

Cena

620 kcal, 39g proteína, 75g carbohidratos netos, 9g grasa



Pasta de lentejas
337 kcal



Lentejas
174 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 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

2139 kcal ● 197g protein (37%) ● 61g fat (26%) ● 159g carbs (30%) ● 42g fiber (8%)

Desayuno

305 kcal, 11g proteína, 43g carbohidratos netos, 8g grasa



Avena instantánea con leche
1 sobre(s)- 276 kcal



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal

Almuerzo

565 kcal, 46g proteína, 20g carbohidratos netos, 29g grasa



Tilapia con costra de almendras
6 oz- 424 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal

Aperitivos

265 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Cena

620 kcal, 39g proteína, 75g carbohidratos netos, 9g grasa



Pasta de lentejas
337 kcal



Lentejas
174 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 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

2085 kcal ● 188g protein (36%) ● 78g fat (34%) ● 133g carbs (25%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

305 kcal, 11g proteína, 43g carbohidratos netos, 8g grasa



[Avena instantánea con leche](#)
1 sobre(s)- 276 kcal



[Rodajas de pepino](#)
1/2 pepino- 30 kcal

Almuerzo

515 kcal, 42g proteína, 50g carbohidratos netos, 13g grasa



[Sándwich de garbanzos y semillas de girasol](#)
1/2 sándwich(es)- 253 kcal



[Copa de requesón y fruta](#)
2 envase- 261 kcal

Aperitivos

265 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



[Almendras tostadas](#)
1/8 taza(s)- 111 kcal



[Yogur griego bajo en grasa](#)
1 envase(s)- 155 kcal

Cena

615 kcal, 34g proteína, 18g carbohidratos netos, 43g grasa



[Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete](#)
512 kcal



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)
1 1/2 taza(s)- 105 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



Bebidas

- polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- agua
28 3/4 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos
9 1/2 mediana (412g)
- mantequilla
3 cdita (14g)
- queso en hebras
3 barra (84g)
- leche entera
3 taza(s) (mL)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- yogur griego sin grasa
1 cucharada (18g)

Dulces

- jarabe
2 1/4 cda (mL)
- jarabe de arce
3 cda (mL)

Productos horneados

- gofres congelados
3 gofres (105g)
- pan
5 rebanada(s) (160g)

Verduras y productos vegetales

- col rizada (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)
- ajo
6 diente(s) (18g)
- perejil fresco
2 ramitas (2g)
- tomates
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (131g)
- pepino
3 1/2 pepino (21 cm) (1030g)
- ketchup
2 1/4 cda (38g)
- batatas / boniatos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
- uvas
7 1/2 taza (690g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda
1 3/4 lbs (784g)
- bacalao, crudo
1 1/3 lbs (604g)

Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)
- harina multiusos
1/3 taza(s) (42g)

Otro

- tzatziki
3/8 taza(s) (84g)
- Nuggets veganos chik'n
9 nuggets (194g)
- Lonchas tipo charcutería a base de plantas
12 slices (125g)
- Palomitas de maíz, microondas, saladas
8 taza, palomitas (88g)
- pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)
- mezcla de hojas verdes
1 cucharada (2g)
- Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- salsa sriracha
1 cda (17g)

Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva
3/4 lata(s) (336g)
- lentejas, crudas
1 taza (192g)
- hummus
6 cda (90g)
- mantequilla de cacahuate
1 1/2 cda (24g)
- salsa de soja (tamari)
1 1/2 cdita (mL)

brócoli congelado
5 1/2 taza (501g)

tofu firme
2/3 lbs (298g)

Grasas y aceites

aceite
1 1/2 oz (mL)
 aceite de oliva
1/4 lbs (mL)

Especias y hierbas

sal
1/3 oz (9g)
 pimienta negra
1 1/2 g (1g)
 comino molido
1/2 cdita (1g)
 canela
3/4 cdita (2g)
 jengibre molido
1/8 cdita (0g)
 mostaza Dijon
1/4 cda (4g)

Productos de frutos secos y semillas

almendras
5 2/3 oz (161g)
 mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)
 pepitas de girasol
1 cucharada (9g)

Sopas, salsas y jugos de carne

salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)

Cereales para el desayuno

avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

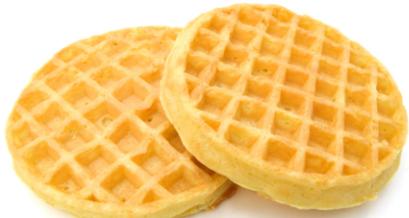
Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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.

Gofres comprados

1 gofre(s) - 173 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jarabe
3/4 cda (mL)
mantequilla
1 cdita (5g)
gofres congelados
1 gofres (35g)

Para las 3 comidas:

jarabe
2 1/4 cda (mL)
mantequilla
3 cdita (14g)
gofres congelados
3 gofres (105g)

1. Prepara los gofres según las instrucciones del paquete.
2. Unta mantequilla en cada gofre y cúbrelos con sirope.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Panqueques de desayuno de batata

4 panqueque(s) - 281 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

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

huevos

1 extra grande (56g)

aceite

1/4 cda (mL)

canela

3/8 cdita (1g)

jengibre molido

1/8 cdita (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

jarabe de arce

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

huevos

2 extra grande (112g)

aceite

1/2 cda (mL)

canela

3/4 cdita (2g)

jengibre molido

1/8 cdita (0g)

sal

1 pizca (0g)

jarabe de arce

3 cda (mL)

1. Cocinar la batata en el microondas durante 8-10 minutos hasta que esté blanda. Una vez tibia al tacto, retirar la pulpa y ponerla en un bol. Desechar la piel.
2. Añadir los huevos y los condimentos al bol. Mezclar hasta integrar.
3. Calentar aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
4. Una vez caliente, añadir aproximadamente 3 cucharadas de la mezcla a la sartén. Cocinar durante 3-5 minutos por cada lado, o hasta que estén cocidos y dorados.
5. Continuar cocinando panqueques hasta terminar la masa.
6. Servir con sirope de arce.
7. Para guardar: envolver los panqueques restantes en plástico y conservar en el refrigerador durante 2-3 días. Recalentar en la sartén o microondas.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Avena instantánea con leche

1 sobre(s) - 276 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

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

Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

pepino
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada de tabulé de garbanzos con tzatziki

646 kcal ● 29g protein ● 11g fat ● 93g carbs ● 15g fiber



jugo de limón
1/4 cda (mL)
comino molido
1/2 cdita (1g)
aceite
1/4 cdita (mL)
cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)
tzatziki
3/8 taza(s) (84g)
perejil fresco, picado
2 ramitas (2g)
tomates, picado
1/2 tomate romano (40g)
 pepino, picado
1/4 pepino (21 cm) (75g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja y hornea durante 15 minutos. Reserva cuando estén listos.
2. Mientras tanto, cocina el cuscús según las indicaciones del paquete.
3. Una vez cocido, mezcla el cuscús con el perejil, los garbanzos asados, el pepino y los tomates. Añade zumo de limón por encima y sirve con tzatziki.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Nuggets tipo Chik'n

9 nuggets - 496 kcal ● 27g protein ● 20g fat ● 46g carbs ● 5g fiber



Rinde 9 nuggets
ketchup
2 1/4 cda (38g)
Nuggets veganos chik'n
9 nuggets (194g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con kétchup.

Rodajas de pepino

1 pepino - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 pepino
 pepino
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 27g protein ● 11g fat ● 33g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pan

2 rebanada(s) (64g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

6 slices (62g)

hummus

3 cda (45g)

pepino

4 cucharada, rodajas (26g)

Para las 2 comidas:

pan

4 rebanada(s) (128g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

12 slices (125g)

hummus

6 cda (90g)

pepino

1/2 taza, rodajas (52g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta hummus en el pan.
3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich.
Sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Tilapia con costra de almendras

6 oz - 424 kcal ● 41g protein ● 20g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

almendras
4 cucharada, en tiras finas (27g)
tilapia, cruda
6 oz (168g)
harina multiusos
1/6 taza(s) (21g)
sal
1 pizca (0g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, en tiras finas (54g)
tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)
harina multiusos
1/3 taza(s) (42g)
sal
2 pizca (1g)
aceite de oliva
1 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 rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
brócoli congelado
4 taza (364g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Sándwich de garbanzos y semillas de girasol

1/2 sándwich(es) - 253 kcal ● 14g protein ● 8g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

yogur griego sin grasa

1 cucharada (18g)

mostaza Dijon

1/4 cda (4g)

pepitas de girasol

1 cucharada (9g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

mezcla de hojas verdes

1 cucharada (2g)

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

1/4 lata(s) (112g)

1. En un bol, machaque los garbanzos con un tenedor, dejando algunos enteros para aportar textura.
2. Incorpore yogur griego, zumo de limón, mostaza Dijon, semillas de girasol y sazone con sal y pimienta al gusto.
3. Tueste el pan si lo desea. Unte la mezcla de garbanzos en la rebanada inferior, añada hojas verdes y cubra con la rebanada superior. Sirva.
4. Nota de preparación: Guarde la mezcla de garbanzos en un recipiente hermético en el frigorífico hasta 3 días. Guarde las hojas verdes y el pan por separado. Para mejor textura, monte el sándwich justo antes de comer.

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

queso en hebras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

145 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

uvas
2 1/2 taza (230g)

Para las 3 comidas:

uvas
7 1/2 taza (690g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Palomitas de maíz

4 tazas - 161 kcal ● 2g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**Palomitas de maíz, microondas,
saladas**
4 taza, palomitas (44g)

Para las 2 comidas:

**Palomitas de maíz, microondas,
saladas**
8 taza, palomitas (88g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

Mezcla de frutos secos

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



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
3/4 lbs (340g)
aceite
3/4 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo, picado
2 1/4 diente(s) (7g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
ajo, picado
4 1/2 diente(s) (14g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Tilapia al grill

8 oz - 340 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón
1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
tilapia, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite de oliva
1 cucharada (mL)
sal
1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
1 cda (mL)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
tilapia, cruda
1 lbs (448g)
aceite de oliva
2 cucharadas (mL)
sal
1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenude fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
tomates
1/2 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(46g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
tomates
1 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(91g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Bacalao asado sencillo

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
4 cucharadita (mL)
bacalao, crudo
2/3 lbs (302g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)
bacalao, crudo
1 1/3 lbs (604g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

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 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Pasta de lentejas

337 kcal ● 22g protein ● 3g fat ● 41g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
pasta de lentejas
2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

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.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

512 kcal ● 30g protein ● 36g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



salsa sriracha
1 cda (17g)
mantequilla de cacahuate
1 1/2 cda (24g)
salsa de soja (tamari)
1 1/2 cdita (mL)
agua
1/4 taza(s) (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)
ajo, picado
1 1/2 diente (5g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuate, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

sal

3/4 pizca (0g)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

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.