

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteínas de 2200 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

2225 kcal ● 222g protein (40%) ● 86g fat (35%) ● 108g carbs (19%) ● 32g fiber (6%)

### Desayuno

310 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal



**Huevos revueltos básicos**  
3 huevo(s)- 238 kcal

### Almuerzo

705 kcal, 29g proteína, 61g carbohidratos netos, 33g grasa



**Naranja**  
2 naranja(s)- 170 kcal



**Nueces**  
3/8 taza(s)- 291 kcal



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 22g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa



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



**Batido de proteína (leche)**  
129 kcal

### Cena

575 kcal, 53g proteína, 30g carbohidratos netos, 25g grasa



**Puré de batata**  
92 kcal



**Maíz salteado y habas de Lima**  
89 kcal



**Tilapia gratinada con parmesano**  
8 onza(s)- 393 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

## Day 2

2225 kcal ● 222g protein (40%) ● 86g fat (35%) ● 108g carbs (19%) ● 32g fiber (6%)

### Desayuno

310 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal



**Huevos revueltos básicos**  
3 huevo(s)- 238 kcal

### Almuerzo

705 kcal, 29g proteína, 61g carbohidratos netos, 33g grasa



**Naranja**  
2 naranja(s)- 170 kcal



**Nueces**  
3/8 taza(s)- 291 kcal



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 22g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa



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



**Batido de proteína (leche)**  
129 kcal

### Cena

575 kcal, 53g proteína, 30g carbohidratos netos, 25g grasa



**Puré de batata**  
92 kcal



**Maíz salteado y habas de Lima**  
89 kcal



**Tilapia gratinada con parmesano**  
8 onza(s)- 393 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

## Day 3

2151 kcal ● 202g protein (38%) ● 69g fat (29%) ● 148g carbs (27%) ● 33g fiber (6%)

### Desayuno

270 kcal, 16g proteína, 19g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



#### Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 9g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal

### Almuerzo

510 kcal, 20g proteína, 87g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Pasta de lentejas

252 kcal



#### Jugo de frutas

2 1/4 taza(s)- 258 kcal

### Cena

645 kcal, 61g proteína, 31g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



#### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

## Day 4

2239 kcal ● 202g protein (36%) ● 88g fat (35%) ● 131g carbs (23%) ● 29g fiber (5%)

### Desayuno

270 kcal, 16g proteína, 19g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



#### Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

### Almuerzo

600 kcal, 20g proteína, 70g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Ensalada de espinacas con arándanos

190 kcal



#### Ravioli de queso

408 kcal

### Cena

645 kcal, 61g proteína, 31g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal



#### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

## Day 5

2154 kcal ● 198g protein (37%) ● 80g fat (33%) ● 126g carbs (23%) ● 36g fiber (7%)

### Desayuno

270 kcal, 16g proteína, 19g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



#### Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 9g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal

### Almuerzo

580 kcal, 18g proteína, 70g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Ensalada de frijoles mixtos

444 kcal



#### Arándanos secos

1/4 taza- 136 kcal

### Cena

575 kcal, 58g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Seitán simple

7 onza(s)- 426 kcal



#### Espinacas salteadas sencillas

149 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

## Day 6

2222 kcal ● 202g protein (36%) ● 83g fat (34%) ● 142g carbs (26%) ● 25g fiber (4%)

### Desayuno

290 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



#### Bagel pequeño tostado con queso crema

1/2 bagel(es)- 133 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 44g proteína, 22g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

215 kcal



#### Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

6 onza(s)- 402 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

### Cena

655 kcal, 22g proteína, 74g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Habitas con mantequilla

55 kcal



#### Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal



#### Pasta con parmesano y espinacas

488 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

# Day 7

2222 kcal ● 202g protein (36%) ● 83g fat (34%) ● 142g carbs (26%) ● 25g fiber (4%)

## Desayuno

290 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 16g grasa



**Huevos fritos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal



**Bagel pequeño tostado con queso crema**  
1/2 bagel(es)- 133 kcal

## Aperitivos

225 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 3g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal

## Almuerzo

615 kcal, 44g proteína, 22g carbohidratos netos, 35g grasa



**Habas de Lima rociadas con aceite de oliva**  
215 kcal



**Salmón horneado lentamente con limón y tomillo**  
6 onza(s)- 402 kcal

## Cena

655 kcal, 22g proteína, 74g carbohidratos netos, 26g grasa



**Habitas con mantequilla**  
55 kcal



**Ensalada sencilla de col rizada**  
2 taza(s)- 110 kcal



**Pasta con parmesano y espinacas**  
488 kcal

## Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 cucharada- 436 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
29 cucharada grande (1/3 taza c/u) (899g)
- agua  
28 1/4 taza(s) (mL)

## Frutas y jugos

- frambuesas  
3 1/2 taza (431g)
- jugo de limón  
2 cda (mL)
- naranja  
6 naranja (924g)
- jugo de fruta  
18 fl oz (mL)
- nectarina  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)
- arándanos secos  
1/3 taza (53g)
- limón  
1/2 grande (42g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1 oz (mL)
- aceite de oliva  
3 3/4 cda (mL)
- mayonesa  
1 1/2 cda (mL)
- vinagreta de frambuesa y nueces  
4 cucharadita (mL)
- aderezo para ensaladas  
4 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
12 grande (600g)
- queso parmesano  
9 1/4 cucharada (58g)
- mantequilla  
3/8 barra (47g)
- leche entera  
1 taza(s) (mL)
- queso en hebras  
6 barra (168g)
- queso romano  
1/4 cda (2g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
2 1/2 cdita, molido (6g)
- sal  
2 cdita (12g)
- eneldo seco  
1/4 cdita (0g)
- tomillo, seco  
1/2 cdita, hojas (1g)

## Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda  
1 lbs (448g)
- salmón  
3/4 lbs (340g)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces  
3 1/4 oz (93g)
- mezcla de frutos secos  
1 taza (134g)

## Otro

- Barra de proteína (20 g de proteína)  
2 barra (100g)
- salchicha vegana  
4 sausage (400g)
- pasta de lentejas  
2 oz (57g)
- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta  
3/8 frasco (680 g) (252g)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- raviolis de queso congelados  
6 oz (170g)

## Cereales y pastas

- seitán  
1/2 lbs (198g)
- pasta seca cruda  
1/3 lbs (152g)

**queso crema**  
1 1/2 cda (22g)

## **Verduras y productos vegetales**

**batatas / boniatos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

**habas de Lima, congeladas**  
2 paquete (285 g) (557g)

**granos de maíz congelados**  
6 cucharada (51g)

**espinaca fresca**  
1 1/2 paquete (283 g) (412g)

**ajo**  
3 diente(s) (9g)

**pepino**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)

**cebolla**  
1/4 pequeña (18g)

**hojas de kale**  
4 taza, picada (160g)

## **Legumbres y derivados**

**frijoles rojos (kidney)**  
1/2 lata (224g)

**garbanzos, en conserva**  
1/4 lata(s) (112g)

## **Productos horneados**

**bagel**  
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**frambuesas**

1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

**frambuesas**

2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Huevos revueltos básicos

3 huevo(s) - 238 kcal ● 19g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**

3/4 cdita (mL)

**huevos**

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

1 1/2 cdita (mL)

**huevos**

6 grande (300g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**framboesa**

1/2 taza (62g)

Para las 3 comidas:

**framboesa**

1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**

2 barra (56g)

Para las 3 comidas:

**queso en hebras**

6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**nectarina, deshuesado**

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 3 comidas:

**nectarina, deshuesado**

3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

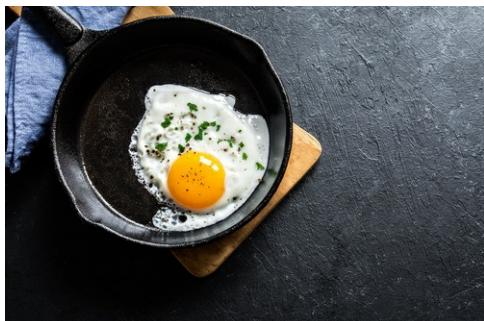
1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**aceite**  
1 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.

### Bagel pequeño tostado con queso crema

1/2 bagel(es) - 133 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**bagel**  
1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)  
(35g)  
**queso crema**  
3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

**bagel**  
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)  
**queso crema**  
1 1/2 cda (22g)

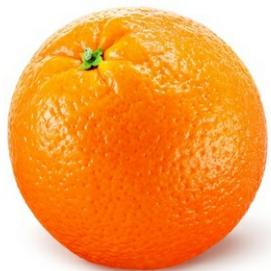
1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta el queso crema.
3. Disfruta.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**naranja**  
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

**naranja**  
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal ● 6g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
13 1/3 cucharada, sin cáscara (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**Barra de proteína (20 g de proteína)**  
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

**Barra de proteína (20 g de proteína)**  
2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2

Comer los día 3

### Pasta de lentejas

252 kcal ● 16g protein ● 2g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



**salsa para pasta**  
1/8 frasco (680 g) (84g)  
**pasta de lentejas**  
2 oz (57g)

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

### Jugo de frutas

2 1/4 taza(s) - 258 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 57g carbs ● 1g fiber

Rinde 2 1/4 taza(s)



**jugo de fruta**  
18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 3

Comer los día 4

### Ensalada de espinacas con arándanos

190 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



**arándanos secos**  
4 cucharadita (13g)  
**nueces**  
4 cucharadita, picada (10g)  
**espinaca fresca**  
1/4 paquete (170 g) (43g)  
**vinagreta de frambuesa y nueces**  
4 cucharadita (mL)  
**queso romano, rallado finamente**  
1/4 cda (2g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

### Ravioli de queso

408 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 56g carbs ● 6g fiber



**salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)  
**raviolis de queso congelados**  
6 oz (170g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Ensalada de frijoles mixtos

444 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 39g carbs ● 15g fiber



**frijoles rojos (kidney), enjuagado y escurrido**  
1/2 lata (224g)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1/4 lata(s) (112g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1/4 cdita (0g)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**ajo, picado**  
3/4 diente(s) (2g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1/4 pequeña (18g)

1. Prepara el aliño mezclando el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Reserva.
2. En un bol grande, combina los garbanzos, los frijoles rojos, la cebolla, el pepino y el eneldo.
3. Vierte el aliño sobre la mezcla de frijoles y mezcla para cubrir. Sirve.

### Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza  
**arándanos secos**  
4 cucharada (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

215 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/2 paquete (285 g) (142g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1 paquete (285 g) (284g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

### Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

6 onza(s) - 402 kcal ● 35g protein ● 28g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**tomillo, seco**  
1/4 cdita, hojas (0g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**salmon, con piel**  
6 oz (170g)  
**limón, cortado en gajos**  
1/4 grande (21g)

Para las 2 comidas:

**tomillo, seco**  
1/2 cdita, hojas (1g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**salmon, con piel**  
3/4 lbs (340g)  
**limón, cortado en gajos**  
1/2 grande (42g)

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.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 290 kcal ● 9g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
1/3 taza (45g)

Para las 3 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
1 taza (134g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego proteico, con sabor**  
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
2 container (300g)

1. Disfruta.

### 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.

---

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

---

### Puré de batata

92 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**

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

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**

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

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 enfríe 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 y sirve.

---

### Maíz salteado y habas de Lima

89 kcal ● 3g protein ● 4g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**habas de Lima, congeladas**  
3 cucharada (30g)  
**granos de maíz congelados**  
3 cucharada (26g)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**habas de Lima, congeladas**  
6 cucharada (60g)  
**granos de maíz congelados**  
6 cucharada (51g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

## Tilapia gratinada con parmesano

8 onza(s) - 393 kcal ● 49g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso parmesano**  
2 cucharada (13g)  
**mayonesa**  
3/4 cda (mL)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**tilapia, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**mantequilla, ablandado**  
1/2 cucharada (7g)

Para las 2 comidas:

**queso parmesano**  
4 cucharada (25g)  
**mayonesa**  
1 1/2 cda (mL)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**tilapia, cruda**  
1 lbs (448g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**mantequilla, ablandado**  
1 cucharada (14g)

1. Precalienta el gratinador del horno. Engrasa la bandeja para gratinar o cúbrela con papel de aluminio.
2. Mezcla el queso parmesano, la mantequilla, la mayonesa y el jugo de limón en un bol pequeño.
3. Sazona el pescado con pimienta y sal.
4. Coloca los filetes en una sola capa en la bandeja preparada.
5. Gratina a pocos centímetros del calor durante 2 a 3 minutos. Da la vuelta a los filetes y gratina 2 o 3 minutos más. Retira los filetes del horno y cúbrelos con la mezcla de parmesano por la parte superior.
6. Gratina hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 2 minutos.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
4 sausage (400g)

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

### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/4 paquete (285 g) (71g)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/2 paquete (285 g) (142g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

### Seitán simple

7 onza(s) - 426 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 7 onza(s)

**seitán**  
1/2 lbs (198g)  
**aceite**  
1 3/4 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente. \r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

### Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



**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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Habitas con mantequilla

55 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/8 paquete (285 g) (36g)  
**mantequilla**  
1/2 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/4 paquete (285 g) (71g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

### Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
4 taza, picada (160g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

### Pasta con parmesano y espinacas

488 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 59g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
2 2/3 oz (76g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**espinaca fresca**  
1/3 paquete (283 g) (95g)  
**queso parmesano**  
2 2/3 cucharada (17g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**agua**  
1/8 taza(s) (mL)  
**ajo, picado**  
2/3 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
1/3 lbs (152g)  
**mantequilla**  
2 cda (28g)  
**espinaca fresca**  
2/3 paquete (283 g) (189g)  
**queso parmesano**  
1/3 taza (33g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1 1/3 cdita, molido (3g)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**ajo, picado**  
1 1/3 diente(s) (4g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

## Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

### Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**  
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(124g)  
**agua**  
4 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**  
28 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(868g)  
**agua**  
28 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.