

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

Aperitivos

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



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 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

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

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

Aperitivos

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



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 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

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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 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

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

Aperitivos

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



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 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

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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 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

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

Aperitivos

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



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 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

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



Salmon 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

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:

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
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)

- Cocina las habas de Lima según el paquete.
- Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
- 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)
- salmón, 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)
- salmón, con piel**
3/4 lbs (340g)
- limón, cortado en gajos**
1/2 grande (42g)

- Precalienta el horno a 275°F (135°C).
- Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
- 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.
- Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
- 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 cúbreala 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.
Sazona 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.
-