

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteína de 2400 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

2430 kcal ● 219g protein (36%) ● 84g fat (31%) ● 160g carbs (26%) ● 39g fiber (6%)

### Desayuno

330 kcal, 27g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s)- 194 kcal

### Almuerzo

650 kcal, 27g proteína, 77g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Bol griego de frijoles blancos y quinoa

652 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Pretzels

147 kcal

### Cena

700 kcal, 49g proteína, 27g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal



#### Semillas de girasol

271 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 2

2347 kcal ● 228g protein (39%) ● 56g fat (22%) ● 197g carbs (34%) ● 35g fiber (6%)

### Desayuno

330 kcal, 27g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s)- 194 kcal

### Almuerzo

630 kcal, 39g proteína, 82g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Jugo de frutas

1 1/3 taza(s)- 153 kcal



#### Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal



#### Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Pretzels

147 kcal

### Cena

635 kcal, 45g proteína, 59g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Tilapia con mantequilla y estragón

6 onza(s)- 205 kcal



#### Gajos de batata

261 kcal



#### Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 3

2414 kcal ● 216g protein (36%) ● 81g fat (30%) ● 171g carbs (28%) ● 34g fiber (6%)

### Desayuno

330 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Omelet de chile y queso

217 kcal



#### Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Pretzels

147 kcal

### Almuerzo

700 kcal, 39g proteína, 50g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

438 kcal



#### Copa de quesos y fruta

2 envase- 261 kcal

### Cena

635 kcal, 45g proteína, 59g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Tilapia con mantequilla y estragón

6 onza(s)- 205 kcal



#### Gajos de batata

261 kcal



#### Verduras mixtas

1 3/4 taza(s)- 170 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 4

2439 kcal ● 239g protein (39%) ● 108g fat (40%) ● 99g carbs (16%) ● 30g fiber (5%)

### Desayuno

330 kcal, 16g proteína, 27g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Omelet de chile y queso

217 kcal



#### Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 16g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Aguacate

176 kcal



#### Copa de quesos y fruta

1 envase- 131 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 49g proteína, 23g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal



#### Salmón con miel y mostaza Dijon

6 oz- 402 kcal

### Cena

700 kcal, 49g proteína, 30g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Ensalada de salmón y garbanzos

668 kcal



#### Rodajas de pepino

1/2 pepino- 30 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 5

2381 kcal ● 248g protein (42%) ● 100g fat (38%) ● 84g carbs (14%) ● 38g fiber (6%)

### Desayuno

335 kcal, 31g proteína, 7g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Mini muffin de huevo y queso

3 mini muffin(s)- 168 kcal



#### Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

2 tortitas- 166 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 16g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Aguacate

176 kcal



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Almuerzo

635 kcal, 51g proteína, 13g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Judías verdes

95 kcal



#### Salmón al pesto al horno

8 oz- 538 kcal

### Cena

615 kcal, 40g proteína, 45g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



#### Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



#### Okra

1 1/2 taza- 60 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Day 6

2398 kcal ● 222g protein (37%) ● 95g fat (36%) ● 125g carbs (21%) ● 40g fiber (7%)

### Desayuno

335 kcal, 31g proteína, 7g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Mini muffin de huevo y queso

3 mini muffin(s)- 168 kcal



#### Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

2 tortitas- 166 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 10g proteína, 33g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



#### Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

### Almuerzo

715 kcal, 29g proteína, 28g carbohidratos netos, 51g grasa



#### Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



#### Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es)- 495 kcal

### Cena

655 kcal, 42g proteína, 53g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal



#### Puré de batata

183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

# Day 7

2398 kcal ● 222g protein (37%) ● 95g fat (36%) ● 125g carbs (21%) ● 40g fiber (7%)

## Desayuno

335 kcal, 31g proteína, 7g carbohidratos netos, 18g grasa



**Mini muffin de huevo y queso**  
3 mini muffin(s)- 168 kcal



**Tortitas de salchicha vegana para el desayuno**  
2 tortitas- 166 kcal

## Aperitivos

200 kcal, 10g proteína, 33g carbohidratos netos, 2g grasa



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



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal

## Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
4 1/2 cucharada- 491 kcal

## Almuerzo

715 kcal, 29g proteína, 28g carbohidratos netos, 51g grasa



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



**Sándwich de queso a la plancha**  
1 sándwich(es)- 495 kcal

## Cena

655 kcal, 42g proteína, 53g carbohidratos netos, 22g grasa



**Tempeh estilo búfalo con tzatziki**  
471 kcal



**Puré de batata**  
183 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
32 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1008g)
- agua  
2 galón (mL)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
12 1/2 grande (625g)
- queso de cabra  
1 1/2 oz (43g)
- yogur griego sin grasa  
10 cucharada (175g)
- mantequilla  
2 3/4 cda (39g)
- queso parmesano  
1 1/2 cdita (2g)
- queso cheddar  
1/2 taza, rallada (62g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1/2 taza (113g)
- queso en lonchas  
4 rebanada (28 g c/u) (112g)

## Otro

- cubitos de hielo  
1 taza(s) (140g)
- yogur griego proteico, con sabor  
1 container (150g)
- tzatziki  
1/2 taza(s) (112g)
- Salsa teriyaki  
4 cucharadita (mL)
- Requesón y copa de frutas  
4 container (680g)
- mezcla de hojas verdes  
2 taza (60g)
- medallones de salchicha veganos para el desayuno  
6 hamburguesa(s) (228g)

## Frutas y jugos

- fresas congeladas  
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)
- plátano  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- jugo de limón  
1 1/4 fl oz (mL)

## Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar  
6 cucharada (64g)
- arroz blanco de grano largo  
2 cucharada (23g)
- seitán  
3 oz (85g)

## Especias y hierbas

- eneldo seco  
1 1/2 cdita (2g)
- orégano seco  
1/4 cdita, hojas (0g)
- vinagre de vino tinto  
1 1/4 cdita (mL)
- estragón fresco  
1 1/2 cdita, picado (1g)
- sal  
1 cdita (6g)
- pimienta negra  
1/2 cdita, molido (1g)
- mostaza Dijon  
1 oz (31g)
- chile en polvo  
1 cdita (3g)
- coriandro molido  
1 cdita (2g)
- comino molido  
1/4 cdita (1g)

## Grasas y aceites

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

## Legumbres y derivados

- frijoles blancos, en conserva  
1/2 lata(s) (220g)
- hummus  
1 1/2 cda (23g)
- garbanzos, en conserva  
1/4 lata(s) (112g)
- tempeh  
18 oz (510g)

## Aperitivos

**jugo de fruta**  
34 2/3 fl oz (mL)

**aguacates**  
1 1/4 aguacate(s) (251g)

**nectarina**  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

## Productos de frutos secos y semillas

**almendras**  
1/3 lbs (152g)

**pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

**salsa para pasta**  
6 cucharada (98g)

**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cda (mL)

**salsa pesto**  
1 1/3 cda (21g)

**salsa Frank's Red Hot**  
6 cucharada (mL)

## Verduras y productos vegetales

**calabacín**  
1 1/2 grande (485g)

**mezcla de verduras congeladas**  
19 1/4 oz (544g)

**cebolla roja**  
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)

**pepino**  
1 3/4 pepino (21 cm) (527g)

**ajo**  
2 diente (6g)

**batatas / boniatos**  
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

**coles de Bruselas**  
1 1/2 taza, rallada (75g)

**brócoli**  
1 1/2 taza, picado (137g)

**tomates secos al sol**  
2 pieza(s) (20g)

**okra, congelada**  
1 1/2 cup (168g)

**judías verdes congeladas**  
2 taza (242g)

**pretzels duros salados**  
4 oz (113g)

## Productos de pescado y mariscos

**tilapia, cruda**  
3/4 lbs (336g)

**salmon**  
1 1/4 lbs (567g)

## Dulces

**miel**  
1 1/2 oz (40g)

## Productos horneados

**pan**  
4 rebanada (128g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)

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 cúbrelas 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 de fresa y plátano

1/2 batido(s) - 194 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**cubitos de hielo**  
1/2 taza(s) (70g)  
**fresas congeladas**  
3/4 taza, sin descongelar (112g)  
**almendras**  
5 almendra (6g)  
**agua**  
1 cda (mL)  
**polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)  
**plátano, congelado, pelado y en rodajas**  
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Para las 2 comidas:

**cubitos de hielo**  
1 taza(s) (140g)  
**fresas congeladas**  
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)  
**almendras**  
10 almendra (12g)  
**agua**  
2 cda (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)  
**plátano, congelado, pelado y en rodajas**  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y Tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Omelet de chile y queso

217 kcal ● 15g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**chile en polvo**  
1/2 cdita (1g)  
**coriandro molido**  
1/2 cdita (1g)  
**queso cheddar**  
1 cucharada, rallada (7g)  
**huevos, batido**  
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**chile en polvo**  
1 cdita (3g)  
**coriandro molido**  
1 cdita (2g)  
**queso cheddar**  
2 cucharada, rallada (14g)  
**huevos, batido**  
4 grande (200g)

1. Bata los huevos con el cilantro, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén pequeña y añada los huevos en una capa uniforme.
3. Una vez cocidos, espolvoree el queso por encima y cocine un minuto más.
4. Doble el omelet y sirva.

### Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Mini muffin de huevo y queso

3 mini muffin(s) - 168 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

1 1/2 grande (75g)

**agua**

1/2 cda (mL)

**queso cheddar**

2 1/4 cucharada, rallada (16g)

Para las 3 comidas:

**huevos**

4 1/2 grande (225g)

**agua**

1 1/2 cda (mL)

**queso cheddar**

6 3/4 cucharada, rallada (48g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso. Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente. Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve. Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

### Tortitas de salchicha vegana para el desayuno

2 tortitas - 166 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**medallones de salchicha veganos**

**para el desayuno**

2 hamburguesa(s) (76g)

Para las 3 comidas:

**medallones de salchicha veganos**

**para el desayuno**

6 hamburguesa(s) (228g)

1. Cocina las tortitas según las instrucciones del paquete. Sirve.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Bol griego de frijoles blancos y quinoa

652 kcal ● 27g protein ● 20g fat ● 77g carbs ● 15g fiber



**quinoa, sin cocinar**  
6 cucharada (64g)  
**eneldo seco**  
1/4 cdita (0g)  
**tzatziki**  
1/8 taza(s) (28g)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**orégano seco**  
1/4 cdita, hojas (0g)  
**agua**  
5/8 taza(s) (mL)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (220g)

1. Combina la quinoa, el agua y una pizca de sal en una cacerola a fuego alto. Lleva a ebullición, tapa, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que la quinoa esté tierna y el agua se haya absorbido, unos 10-20 minutos (o sigue las instrucciones del paquete). Reserva.
2. En un bol mediano, añade los frijoles blancos, el eneldo, el orégano, el jugo de limón, el aceite de oliva y un poco de sal y pimienta. Remueve para cubrir los frijoles.
3. Sirve la quinoa con los frijoles blancos al estilo griego y tzatziki.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 1/3 taza(s)

**jugo de fruta**  
10 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



### Seitan teriyaki con verduras y arroz

338 kcal ● 28g protein ● 6g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
4 cucharadita (mL)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1/4 paquete (283 g c/u) (72g)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 cucharada (23g)  
**seitan, cortado en tiras**  
3 oz (85g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.

## Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



**yogur griego sin grasa**  
4 cucharada (70g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1/2 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
1/2 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.\r\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnén de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.\r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

### Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

438 kcal ● 11g protein ● 29g fat ● 24g carbs ● 9g fiber



**almendras**  
2 1/4 cucharada, en tiras finas (15g)  
**miel**  
3/4 cda (16g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cda (mL)  
**mostaza Dijon**  
3/4 cda (11g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**queso parmesano**  
1 1/2 cdita (2g)  
**coles de Bruselas, en rodajas**  
1 1/2 taza, rallada (75g)  
**brócoli, picado**  
1 1/2 taza, picado (137g)

1. **Prepara el aderezo**  
mezclando aceite de oliva, mostaza Dijon, miel, vinagre de manzana y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño.  
Reserva.\r\nMezcla las coles de Bruselas, el brócoli y las almendras en un bol. Espolvorea con parmesano y rocía el aderezo por encima. Sirve.

### 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.**

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4

### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



**yogur griego sin grasa**  
6 cucharada (105g)  
**jugo de limón**  
3/8 cda (mL)  
**eneldo seco**  
3/4 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
3/4 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnén de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.

Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

### Salmón con miel y mostaza Dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 oz

**salmón**  
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)  
**mostaza Dijon**  
1 cda (15g)  
**miel**  
1/2 cda (11g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
1/2 diente (2g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 5

### Judías verdes

95 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



**judías verdes congeladas**  
2 taza (242g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Salmón al pesto al horno

8 oz - 538 kcal ● 47g protein ● 38g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

**salmón**  
1 1/3 filete(s) (170 g c/u) (227g)  
**salsa pesto**  
1 1/3 cda (21g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino.\r\nUnta pesto sobre el salmón.\r\nAsegúrate de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocina en el horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

## Almuerzo 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 22g protein ● 33g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**queso en lonchas**  
2 rebanada (28 g c/u) (56g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada (128g)  
**mantequilla**  
2 cda (28g)  
**queso en lonchas**  
4 rebanada (28 g c/u) (112g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pretzels

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**pretzels duros salados**  
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**jugo de limón**  
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**jugo de limón**  
1 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

### Copa de quesón y fruta

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

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

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**nectarina, deshuesado**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:

**nectarina, deshuesado**  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

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

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

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

1. Disfruta.

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín - 288 kcal ● 16g protein ● 15g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 mitad(es) de calabacín

**salsa para pasta**  
6 cucharada (98g)  
**queso de cabra**  
1 1/2 oz (43g)  
**calabacín**  
1 1/2 grande (485g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

## Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



**pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Tilapia con mantequilla y estragón

6 onza(s) - 205 kcal ● 34g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**tilapia, cruda**  
6 oz (168g)  
**estragón fresco**  
3/4 cdita, picado (0g)  
**mantequilla**  
3/8 cda (5g)  
**ajo, picado fino**  
3/4 diente (2g)

Para las 2 comidas:

**tilapia, cruda**  
3/4 lbs (336g)  
**estragón fresco**  
1 1/2 cdita, picado (1g)  
**mantequilla**  
3/4 cda (11g)  
**ajo, picado fino**  
1 1/2 diente (5g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja para hornear con papel de horno.
2. En un bol pequeño, calienta la mantequilla en el microondas unos segundos hasta que se derrita. Incorpora el ajo, el estragón y una pizca de sal.
3. Coloca los filetes de tilapia en la bandeja preparada y reparte la salsa con mantequilla sobre cada filete.
4. Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que la tilapia esté opaca y se desmenude fácilmente con un tenedor. Sirve.

### Gajos de batata

261 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

### Verduras mixtas

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



Para una sola comida:

**mezcla de verduras congeladas**

1 3/4 taza (236g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de verduras congeladas**

3 1/2 taza (473g)

- 
1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Ensalada de salmón y garbanzos

668 kcal ● 48g protein ● 36g fat ● 24g carbs ● 14g fiber



#### mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

#### hummus

1 1/2 cda (23g)

#### mostaza Dijon

1 cdita (5g)

#### jugo de limón

1/2 cda (mL)

#### comino molido

1/4 cdita (1g)

#### aceite

1/8 cdita (mL)

#### salmón

6 oz (170g)

#### aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

#### garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

1/4 lata(s) (112g)

#### tomates secos al sol, cortado en rodajas finas

2 pieza(s) (20g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Añade los garbanzos a una bandeja y mézclalos con el aceite, el comino y un poco de sal hasta que queden bien cubiertos.
3. Mueve los garbanzos hacia los lados de la bandeja y coloca el salmón con la piel hacia abajo en el centro. Sazona el salmón con un poco de sal y pimienta y hornea 14-16 minutos hasta que el salmón esté cocido y los garbanzos dorados.
4. Mientras tanto, en un tazón pequeño mezcla el hummus, la mostaza, el jugo de limón y un poco de sal y pimienta para hacer el aliño. Si es necesario, añade un chorrito de agua para aligerar la consistencia.
5. Cuando el salmón esté listo y lo suficiente frío para manipular, córtalo en trozos.
6. Sirve las hojas verdes con tomates secos, aguacate, garbanzos, salmón y el aliño.

### Rodajas de pepino

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



Rinde 1/2 pepino

#### pepino

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

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 taza(s)

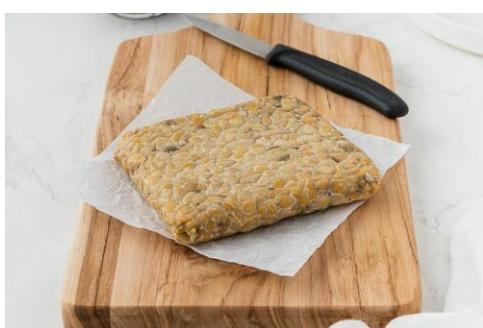


**jugo de fruta**  
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Rinde 6 onza(s)

**tempeh**  
6 oz (170g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

### Okra

1 1/2 taza - 60 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza

**okra, congelada**  
1 1/2 cup (168g)

1. Vierte la okra congelada en una cacerola.\r\nCúbrelo con agua y hierva durante 3 minutos.\r\nEsurre y sazona al gusto. Sirve.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal ● 39g protein ● 22g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**salsa Frank's Red Hot**  
3 cucharada (mL)  
**tzatziki**  
1/6 taza(s) (42g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
6 cucharada (mL)  
**tzatziki**  
3/8 taza(s) (84g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
3/4 lbs (340g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

### Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

4 1/2 cucharada - 491 kcal ● 109g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

4 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (140g)

**agua**

4 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

31 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (977g)

**agua**

31 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.