

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteína de 2500 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

2520 kcal ● 231g protein (37%) ● 93g fat (33%) ● 151g carbs (24%) ● 39g fiber (6%)

### Desayuno

460 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 24g grasa



**Claras de huevo revueltas**  
122 kcal



**Tostada de aguacate**  
2 rebanada(s)- 336 kcal

### Almuerzo

650 kcal, 46g proteína, 69g carbohidratos netos, 18g grasa



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal



**Nuggets tipo Chik'n**  
5 1/3 nuggets- 294 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
2 envase- 261 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 20g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



**Huevos cocidos**  
3 huevo(s)- 208 kcal



**Moras**  
2/3 taza(s)- 46 kcal

### Cena

670 kcal, 33g proteína, 46g carbohidratos netos, 34g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
6 2/3 tender(s)- 381 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
288 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

2535 kcal ● 230g protein (36%) ● 83g fat (29%) ● 171g carbs (27%) ● 47g fiber (7%)

### Desayuno

460 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Claras de huevo revueltas

122 kcal



#### Tostada de aguacate

2 rebanada(s)- 336 kcal

### Almuerzo

650 kcal, 46g proteína, 69g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Nuggets tipo Chik'n

5 1/3 nuggets- 294 kcal



#### Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 20g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal



#### Moras

2/3 taza(s)- 46 kcal

### Cena

685 kcal, 31g proteína, 67g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Ensalada de pasta caprese

485 kcal



#### Col rizada (collard) con ajo

199 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

2512 kcal ● 231g protein (37%) ● 107g fat (38%) ● 109g carbs (17%) ● 46g fiber (7%)

### Desayuno

460 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Claras de huevo revueltas

122 kcal



#### Tostada de aguacate

2 rebanada(s)- 336 kcal

### Almuerzo

650 kcal, 33g proteína, 16g carbohidratos netos, 43g grasa



#### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal



#### Brócoli con mantequilla

2 1/2 taza(s)- 334 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 20g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal



#### Moras

2/3 taza(s)- 46 kcal

### Cena

660 kcal, 46g proteína, 58g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Tofu cajún

314 kcal



#### Lentejas

347 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

2471 kcal ● 221g protein (36%) ● 99g fat (36%) ● 132g carbs (21%) ● 43g fiber (7%)

### Desayuno

420 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Huevos con tomate y aguacate

326 kcal



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 16g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



#### Chips horneados

12 crujientes- 122 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

650 kcal, 33g proteína, 16g carbohidratos netos, 43g grasa



#### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal



#### Brócoli con mantequilla

2 1/2 taza(s)- 334 kcal

### Cena

660 kcal, 46g proteína, 58g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Tofu cajún

314 kcal



#### Lentejas

347 kcal

## Day 5

2469 kcal ● 236g protein (38%) ● 94g fat (34%) ● 130g carbs (21%) ● 41g fiber (7%)

### Desayuno

420 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Huevos con tomate y aguacate

326 kcal



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 16g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



#### Chips horneados

12 crujientes- 122 kcal

### Almuerzo

670 kcal, 49g proteína, 28g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Tilapia con costra de almendras

6 oz- 424 kcal



#### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal

### Cena

640 kcal, 46g proteína, 44g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Bacalao estilo cajún

7 1/2 onza(s)- 234 kcal



#### Papas fritas al horno

290 kcal



#### Ensalada simple de kale y aguacate

115 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

2478 kcal ● 240g protein (39%) ● 90g fat (33%) ● 134g carbs (22%) ● 43g fiber (7%)

### Desayuno

345 kcal, 26g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Parfait de moras y granola

344 kcal

### Almuerzo

670 kcal, 49g proteína, 28g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Tilapia con costra de almendras

6 oz- 424 kcal



#### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 20g proteína, 11g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Mug cake proteico de chocolate

1/2 pastel en taza(s)- 97 kcal



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

### Cena

720 kcal, 36g proteína, 66g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Goulash de frijoles y tofu

437 kcal



#### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal



#### Arroz blanco con mantequilla

121 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

2482 kcal ● 231g protein (37%) ● 68g fat (25%) ● 184g carbs (30%) ● 53g fiber (9%)

### Desayuno

345 kcal, 26g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Parfait de moras y granola

344 kcal

### Almuerzo

675 kcal, 40g proteína, 77g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal



#### Sopa de lentejas y verduras

416 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 20g proteína, 11g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Mug cake proteico de chocolate

1/2 pastel en taza(s)- 97 kcal



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

### Cena

720 kcal, 36g proteína, 66g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Goulash de frijoles y tofu

437 kcal



#### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal



#### Arroz blanco con mantequilla

121 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

# Lista de compras



## Frutas y jugos

- kiwi  
10 fruta (690g)
- zarzamoras  
2 3/4 taza (396g)
- aguacates  
3 1/2 aguacate(s) (678g)
- limón  
7/8 pequeña (51g)

## Verduras y productos vegetales

- ketchup  
4 1/3 cda (74g)
- hojas de kale  
6 1/3 oz (179g)
- tomates  
2 2/3 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (327g)
- col rizada (collard greens)  
10 oz (284g)
- ajo  
3 1/2 diente(s) (11g)
- brócoli congelado  
5 taza (455g)
- patatas  
3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
4 taza (576g)
- cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- edamame, congelado, sin vaina  
3/4 taza (89g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
3 remolacha(s) (150g)
- mezcla de verduras congeladas  
1 taza (152g)

## Otro

- Nuggets veganos chik'n  
10 2/3 nuggets (229g)
- Requesón y copa de frutas  
6 container (1020g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
6 2/3 piezas (170g)
- tzatziki  
1/4 taza(s) (56g)
- Chips horneados, cualquier sabor  
24 crips (56g)
- proteína en polvo, chocolate  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

## Grasas y aceites

- aceite  
3 1/4 oz (mL)
- aceite de oliva  
1 1/2 oz (mL)
- vinagreta balsámica  
1 1/2 oz (mL)

## Productos horneados

- pan  
6 rebanada (192g)
- polvo para hornear  
1/2 cdita (3g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)
- agua  
2 1/4 galón (mL)

## Cereales y pastas

- pasta seca cruda  
2 oz (57g)
- harina multiusos  
1/3 taza(s) (42g)
- arroz blanco de grano largo  
4 cucharada (46g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto  
1 cucharada (16g)
- salsa Frank's Red Hot  
4 cucharada (mL)
- caldo de verduras  
1 1/2 taza(s) (mL)

## Legumbres y derivados

- frijoles blancos, en conserva  
1 1/4 lata(s) (549g)
- tofu firme  
1 2/3 lbs (765g)
- lentejas, crudas  
1 1/2 taza (264g)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)

- edulcorante sin calorías  
2 cdita (7g)
- mezcla de hojas verdes  
1 1/2 taza (45g)
- Levadura nutricional  
3/4 cda (3g)

### Productos lácteos y huevos

- huevos  
14 grande (700g)
- claras de huevo  
1 1/2 taza (365g)
- queso mozzarella fresco  
1/4 lbs (104g)
- mantequilla  
5 3/4 cda (82g)
- yogur griego bajo en grasa  
1 1/2 taza (420g)

### Especias y hierbas

- sal  
1/3 oz (9g)
- condimento cajún  
4 1/2 cdita (10g)
- pimienta negra  
1 g (1g)
- albahaca fresca  
1/6 oz (6g)
- pimentón  
3 cdita (7g)
- tomillo fresco  
1/2 cdita (0g)

### Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo  
1/2 lbs (213g)
- tilapia, cruda  
3/4 lbs (336g)

### Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
3 oz (90g)

### Dulces

- cacao en polvo  
2 cdita (4g)

### Cereales para el desayuno

- granola  
3/4 taza (68g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Claras de huevo revueltas

122 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**claras de huevo**  
1/2 taza (122g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)

Para las 3 comidas:

**claras de huevo**  
1 1/2 taza (365g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

### Tostada de aguacate

2 rebanada(s) - 336 kcal ● 10g protein ● 17g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
6 rebanada (192g)  
**aguacates, maduro, en rodajas**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)

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

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
2 pizca (1g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**tomates**  
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)  
**aguacates, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**albahaca fresca, troceado**  
2 hojas (1g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
4 pizca (2g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**tomates**  
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)  
**aguacates, en rodajas**  
1 aguacate(s) (201g)  
**albahaca fresca, troceado**  
4 hojas (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

**kiwi**  
4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Parfait de moras y granola

344 kcal ● 26g protein ● 12g fat ● 26g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego bajo en grasa**  
3/4 taza (210g)  
**granola**  
6 cucharada (34g)  
**zarzamoras, picado grueso**  
6 cucharada (54g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego bajo en grasa**  
1 1/2 taza (420g)  
**granola**  
3/4 taza (68g)  
**zarzamoras, picado grueso**  
3/4 taza (108g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

**kiwi**  
4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

### Nuggets tipo Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**ketchup**  
1 1/3 cda (23g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
5 1/3 nuggets (115g)

Para las 2 comidas:

**ketchup**  
2 2/3 cda (45g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
10 2/3 nuggets (229g)

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

### Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
4 container (680g)

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

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal ● 26g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**salsa Frank's Red Hot**  
2 cucharada (mL)  
**tzatziki**  
1/8 taza(s) (28g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
4 cucharada (mL)  
**tzatziki**  
1/4 taza(s) (56g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**tempeh, troceado grueso**  
1/2 lbs (227g)

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.

## Brócoli con mantequilla

2 1/2 taza(s) - 334 kcal ● 7g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1 1/4 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
2 1/2 taza (228g)  
**pimienta negra**  
1 1/4 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 1/2 cda (36g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**brócoli congelado**  
5 taza (455g)  
**pimienta negra**  
1/3 cucharadita (0g)  
**mantequilla**  
5 cda (71g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

## Almuerzo 3 ↗

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.

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 taza (288g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
4 taza (576g)  
**aceite de oliva**  
6 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**vinagreta balsámica**  
1 1/2 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
3/4 taza (89g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
3 remolacha(s) (150g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

### Sopa de lentejas y verduras

416 kcal ● 26g protein ● 2g fat ● 58g carbs ● 15g fiber



**lentejas, crudas**  
6 cucharada (72g)  
**caldo de verduras**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**hojas de kale**  
3/4 taza, picada (30g)  
**Levadura nutricional**  
3/4 cda (3g)  
**ajo**  
3/4 diente(s) (2g)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1 taza (152g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.  
Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.  
Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

3 grande (150g)

Para las 3 comidas:

**huevos**

9 grande (450g)

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.

### Moras

2/3 taza(s) - 46 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**zarzamoras**

2/3 taza (96g)

Para las 3 comidas:

**zarzamoras**

2 taza (288g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Copa de quesón y fruta

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

### Chips horneados

12 crujientes - 122 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**Chips horneados, cualquier sabor**  
12 crisps (28g)

Para las 2 comidas:

**Chips horneados, cualquier sabor**  
24 crisps (56g)

1. Disfruta.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Mug cake proteico de chocolate

1/2 pastel en taza(s) - 97 kcal ● 16g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**proteína en polvo, chocolate**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)  
**polvo para hornear**  
1/4 cdita (1g)  
**cacao en polvo**  
1 cdita (2g)  
**huevos**  
1/2 grande (25g)  
**agua**  
1 tsp (mL)  
**edulcorante sin calorías**  
1 cdita (4g)

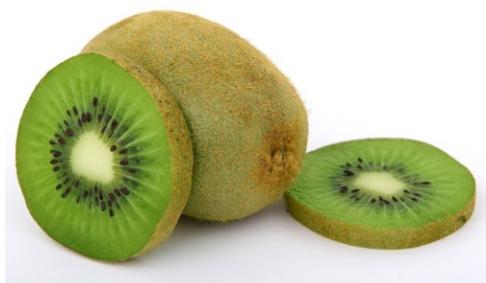
Para las 2 comidas:

**proteína en polvo, chocolate**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)  
**polvo para hornear**  
1/2 cdita (3g)  
**cacao en polvo**  
2 cdita (4g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**agua**  
2 tsp (mL)  
**edulcorante sin calorías**  
2 cdita (7g)

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza grande. Asegúrate de dejar espacio en la parte superior de la taza, ya que el pastel subirá durante la cocción.
2. Microondas a máxima potencia durante unos 45-80 segundos, revisando cada pocos segundos a medida que se acerque a estar listo. El tiempo puede variar según tu microondas. Ten cuidado de no sobrecocinar el pastel, ya que la textura quedará esponjosa. Sirve.

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**kiwi**  
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

### 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.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 2/3 tender(s)

**tenders sin carne estilo chik'n**  
6 2/3 piezas (170g)  
**ketchup**  
1 2/3 cda (28g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con kétchup.

### Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



**hojas de kale, troceado**  
5/8 manojo (106g)  
**aguacates, troceado**  
5/8 aguacate(s) (126g)  
**limón, exprimido**  
5/8 pequeña (36g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Ensalada de pasta caprese

485 kcal ● 23g protein ● 13g fat ● 61g carbs ● 8g fiber



#### pasta seca cruda

2 oz (57g)

#### salsa pesto

1 cucharada (16g)

queso mozzarella fresco,  
desmenuzado en trozos

1 oz (28g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido  
y enjuagado

1/4 lata(s) (110g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharadas de tomates cherry (37g)

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra y reserve.

2. Opcional: Mientras se cocina la pasta, ase tomates cherry cortados por la mitad en una bandeja a 400°F (200°C) durante 10–15 minutos, hasta que estén tiernos y se partan.

3. En un bol grande, combine la pasta cocida, los tomates, los frijoles blancos, la mozzarella y el pesto. Sazone con sal y pimienta al gusto.  
¡Disfrute!

### Col rizada (collard) con ajo

199 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



#### col rizada (collard greens)

10 oz (284g)

#### aceite

5/8 cda (mL)

#### sal

1/6 cdita (1g)

#### ajo, picado

2 diente(s) (6g)

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).

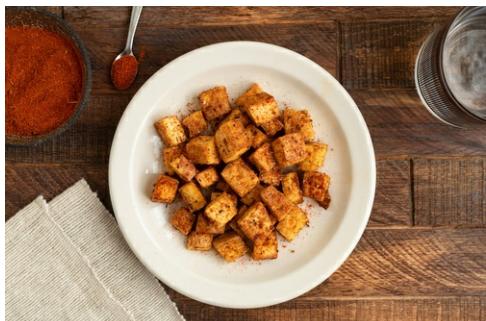
4. Sazona con sal y sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Tofu cajún

314 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**condimento cajún**

1 cdita (2g)

**aceite**

2 cdita (mL)

**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**

10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

**condimento cajún**

2 cdita (5g)

**aceite**

4 cdita (mL)

**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**

1 1/4 lbs (567g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazonador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

### Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**agua**

2 taza(s) (mL)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**lentejas, crudas, enjuagado**

1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

**agua**

4 taza(s) (mL)

**sal**

1/4 cdita (2g)

**lentejas, crudas, enjuagado**

1 taza (192g)

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 4 ↗

Comer los día 5

### Bacalao estilo cajún

7 1/2 onza(s) - 234 kcal ● 39g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 7 1/2 onza(s)

**bacalao, crudo**  
1/2 lbs (213g)  
**condimento cajún**  
2 1/2 cdita (6g)  
**aceite**  
1 1/4 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

### Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



**patatas**  
3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



**hojas de kale, troceado**  
1/4 manojo (43g)  
**aguacates, troceado**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**limón, exprimido**  
1/4 pequeña (15g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Goulash de frijoles y tofu

437 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 44g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**pimentón**  
1 1/2 cdita (3g)  
**tomillo fresco**  
1/4 cdita (0g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (220g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente (2g)  
**tofu firme, escurrido y cortado en cubitos**  
1/4 lbs (99g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**pimentón**  
3 cdita (7g)  
**tomillo fresco**  
1/2 cdita (0g)  
**frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (439g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)  
**ajo, picado**  
1 diente (3g)  
**tofu firme, escurrido y cortado en cubitos**  
1/2 lbs (198g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**vinagreta balsámica**  
2 cucharadita (mL)  
**albahaca fresca**  
2/3 cda, picado (2g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
1 1/3 oz (38g)  
**tomates, en rodajas**  
1/2 entero grande ( $\approx$ 7.6 cm diá.)  
(91g)

Para las 2 comidas:

**vinagreta balsámica**  
4 cucharadita (mL)  
**albahaca fresca**  
1 1/3 cda, picado (4g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
2 2/3 oz (76g)  
**tomates, en rodajas**  
1 entero grande ( $\approx$ 7.6 cm diá.)  
(182g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

## Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
3/8 cda (5g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
3/4 cda (11g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. 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.