

Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteínas de 2600 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

2656 kcal ● 231g protein (35%) ● 106g fat (36%) ● 149g carbs (22%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

420 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 26g grasa



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Aguate
176 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

310 kcal, 11g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Chips horneados
21 crujientes- 213 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

770 kcal, 44g proteína, 41g carbohidratos netos, 39g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Crema de almejas
1 lata(s)- 364 kcal



Col rizada (collard) con ajo
266 kcal

Cena

665 kcal, 47g proteína, 48g carbohidratos netos, 27g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
5 mitad(es) de calabacín- 480 kcal



Queso cottage y miel
3/4 taza(s)- 187 kcal

Day 2

2612 kcal ● 243g protein (37%) ● 78g fat (27%) ● 205g carbs (31%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

420 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 26g grasa



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Aguacate
176 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

310 kcal, 11g proteína, 39g carbohidratos netos, 11g grasa



Chips horneados
21 crujientes- 213 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

655 kcal, 30g proteína, 68g carbohidratos netos, 27g grasa



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal



Zoodles con pesto de tomate seco y nuez
270 kcal



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal

Cena

735 kcal, 73g proteína, 76g carbohidratos netos, 12g grasa



Bol de camarones, brócoli y arroz
735 kcal

Day 3

2628 kcal ● 240g protein (37%) ● 85g fat (29%) ● 195g carbs (30%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

420 kcal, 20g proteína, 17g carbohidratos netos, 26g grasa



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Aguacate
176 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

325 kcal, 8g proteína, 29g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Apio con aderezo ranch
74 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

655 kcal, 30g proteína, 68g carbohidratos netos, 27g grasa



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal



Zoodles con pesto de tomate seco y nuez
270 kcal



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal

Cena

735 kcal, 73g proteína, 76g carbohidratos netos, 12g grasa



Bol de camarones, brócoli y arroz
735 kcal

Day 4

2625 kcal ● 255g protein (39%) ● 102g fat (35%) ● 132g carbs (20%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

435 kcal, 33g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Tostada con aguacate y salchicha vegana
1 tostada(s)- 302 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

325 kcal, 8g proteína, 29g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Apio con aderezo ranch
74 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

725 kcal, 47g proteína, 44g carbohidratos netos, 31g grasa



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa
6 wrap(s) de lechuga- 494 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Cena

655 kcal, 58g proteína, 24g carbohidratos netos, 33g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Day 5

2661 kcal ● 237g protein (36%) ● 103g fat (35%) ● 154g carbs (23%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

435 kcal, 33g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Tostada con aguacate y salchicha vegana
1 tostada(s)- 302 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

325 kcal, 8g proteína, 29g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal



Apio con aderezo ranch
74 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

675 kcal, 51g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Cena

735 kcal, 36g proteína, 65g carbohidratos netos, 33g grasa



Mezcla de arroz con sabor
143 kcal



Pasta alfredo con salmón
418 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal

Day 6

2601 kcal ● 234g protein (36%) ● 112g fat (39%) ● 124g carbs (19%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

365 kcal, 25g proteína, 21g carbohidratos netos, 19g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
160 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

335 kcal, 12g proteína, 9g carbohidratos netos, 26g grasa



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal

Almuerzo

675 kcal, 51g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Cena

735 kcal, 36g proteína, 65g carbohidratos netos, 33g grasa



Mezcla de arroz con sabor
143 kcal



Pasta alfredo con salmón
418 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
176 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

2621 kcal ● 250g protein (38%) ● 133g fat (46%) ● 76g carbs (12%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

365 kcal, 25g proteína, 21g carbohidratos netos, 19g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
160 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

335 kcal, 12g proteína, 9g carbohidratos netos, 26g grasa



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

720 kcal, 54g proteína, 33g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de seitán
718 kcal

Cena

715 kcal, 50g proteína, 9g carbohidratos netos, 51g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Ensalada sencilla de sardinas
531 kcal

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ Chips horneados, cualquier sabor
42 crips (98g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
7 container (1190g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1 1/2 taza (135g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)
- ☐ salsa Alfredo
1/2 taza (120g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/4 paquete (155 g) (193g)
- ☐ Levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ clama chowder enlatada
1 lata (524 g) (519g)
- ☐ salsa para pasta
10 cucharada (163g)
- ☐ salsa barbecue
3 cda (51g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ col rizada (collard greens)
13 1/4 oz (378g)
- ☐ ajo
4 1/2 diente(s) (14g)
- ☐ apio crudo
14 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (553g)
- ☐ calabacín
3 3/4 grande (1200g)
- ☐ tomates secos al sol
1/3 taza (18g)
- ☐ brócoli congelado
1 1/4 paquete (355g)
- ☐ lechuga romana
6 hoja interior (36g)
- ☐ pimiento
3/8 grande (65g)
- ☐ cebolla
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (40g)
- ☐ tomates
3 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (409g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras
2 barra (56g)
- ☐ queso de cabra
2 1/2 oz (71g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 3/4 taza (396g)
- ☐ leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
2 grande (100g)

Dulces

- ☐ miel
7 cdita (49g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuets tostados
14 cucharada (128g)
- ☐ tempeh
22 oz (624g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
4 cda (64g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
4 aguacate(s) (804g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ jugo de lima
2 cda (mL)

Bebidas

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

Productos horneados

- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)
- ☐ pan
2 rebanada(s) (64g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
- ☐ pepino
2/3 pepino (21 cm) (201g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 3/4 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
3 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (8g)
- ☐ albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
- ☐ pimienta negra
2 1/2 g (3g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)

- ☐ nueces
1/3 taza, picada (39g)
- ☐ pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1 3/4 bolsa (~160 g) (277g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo
1 1/4 lbs (568g)
- ☐ salmón
1/2 lbs (227g)
- ☐ sardinas, enlatadas en aceite
2 lata (184g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
3 oz (86g)
 - ☐ seitán
6 oz (170g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Cacahuets tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuets tostados
2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

cacahuets tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
jugo de limón
1 1/2 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 requesón 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 3 comidas:

Requesón y copa de frutas
3 container (510g)

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

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tostada con aguacate y salchicha vegana

1 tostada(s) - 302 kcal ● 19g protein ● 15g fat ● 18g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
salchicha vegana
1/2 sausage (50g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada(s) (64g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
salchicha vegana
1 sausage (100g)

1. Cocina la salchicha según las instrucciones del paquete. Cuando la salchicha esté lo suficientemente fría para manipular, córtala por la mitad a lo largo y, si hace falta, córtala nuevamente para que quepa en la rebanada de pan.
2. Tuesta el pan, si lo deseas.
3. Usando un tenedor, aplasta el aguacate sobre el pan. Sazona con sal y pimienta y coloca las rodajas de salchicha por encima. Sirve.

Copa de requesón 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 requesón y fruta del envase y sirve.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal  7g protein  12g fat  2g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cda picada (5g)
pimiento
1/2 cucharada, en cubos (5g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
sal
1/2 pizca (0g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 cda picada (10g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
huevos
2 grande (100g)
sal
1 pizca (0g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal  4g protein  4g fat  6g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Copa de requesón 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 requesón y fruta del envase y sirve.

Almuerzo 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.

Crema de almejas
1 lata(s) - 364 kcal ● 12g protein ● 22g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 lata(s)
clama chowder enlatada
1 lata (524 g) (519g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Col rizada (collard) con ajo
266 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 8g carbs ● 15g fiber



col rizada (collard greens)

13 1/3 oz (378g)

aceite

5/6 cda (mL)

sal

1/4 cdita (1g)

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales 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 desprenda 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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan naan

1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan

2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zoodles con pesto de tomate seco y nuez

270 kcal ● 7g protein ● 21g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
agua
1/4 taza(s) (mL)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
albahaca fresca
2 1/2 cucharada de hojas enteras (4g)
nueces
2 1/2 cucharada, picada (19g)
tomates secos al sol
2 1/2 cucharada (9g)
calabacín, cortado en espiral
1 mediana (196g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)
ajo, picado fino
2 diente(s) (6g)
albahaca fresca
1/3 taza de hojas enteras (8g)
nueces
1/3 taza, picada (39g)
tomates secos al sol
1/3 taza (18g)
calabacín, cortado en espiral
2 mediana (392g)

1. En un procesador de alimentos, añade los tomates secos, las nueces, la albahaca, el ajo y sal/pimienta al gusto, y tritura hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Añade el agua una cucharada a la vez y pulsa hasta que el pesto esté suave y cremoso. Agrega más o menos agua hasta obtener la consistencia deseada.
3. Vierte sobre los zoodles, mezcla bien y sirve.
4. Nota sobre sobras: guarda el pesto sobrante en un recipiente hermético en el frigorífico. Sirve sobre calabacín recién espiralizado cuando vayas a comer.

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
miel
2 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
miel
4 cdita (28g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

6 wrap(s) de lechuga - 494 kcal ● 38g protein ● 13g fat ● 39g carbs ● 17g fiber



Rinde 6 wrap(s) de lechuga

aceite

3/4 cdita (mL)

mezcla para coleslaw

1 1/2 taza (135g)

salsa barbecue

3 cda (51g)

lechuga romana

6 hoja interior (36g)

tempeh, cortado en cubos

6 oz (170g)

pimiento, sin semillas y en rodajas

3/4 pequeña (56g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbecue. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

Cacahuets tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

cacahuets tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal  3g protein  3g fat  9g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

apio crudo, troceado

2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

pepino, en rodajas

1/3 pepino (21 cm) (100g)

tomates, en cubos

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

apio crudo, troceado

1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)

mezcla de hojas verdes

2/3 paquete (155 g) (103g)

pepino, en rodajas

2/3 pepino (21 cm) (201g)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal  48g protein  30g fat  16g carbs  16g fiber



Para una sola comida:

tempeh

1/2 lbs (227g)

aceite

4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh

1 lbs (454g)

aceite

8 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Puedes 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.

Almuerzo 5

Comer los día 7

Ensalada de seitán

718 kcal  54g protein  35g fat  33g carbs  13g fiber



aceite
2 cedita (mL)
Levadura nutricional
2 cedita (3g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Chips horneados

21 crujientes - 213 kcal  4g protein  5g fat  36g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

Chips horneados, cualquier sabor
21 crips (49g)

Para las 2 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor
42 crips (98g)

1. Disfruta.

Palitos de queso

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



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 3 comidas:

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Apio con aderezo ranch

74 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aderezo ranch
1 cda (mL)
apio crudo, cortado en tiras
1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)

Para las 3 comidas:

aderezo ranch
3 cda (mL)
apio crudo, cortado en tiras
4 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (180g)

1. Corta el apio en tiras. Sirve con ranch para mojar.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Cacahuets tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuets tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuets tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

mantequilla de cacahuete

2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

mantequilla de cacahuete

4 cda (64g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

5 mitad(es) de calabacín - 480 kcal ● 26g protein ● 25g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Rinde 5 mitad(es) de calabacín

salsa para pasta

10 cucharada (163g)

queso de cabra

2 1/2 oz (71g)

calabacín

2 1/2 grande (808g)

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.

Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)

3/4 taza (170g)

miel

3 cdita (21g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Bol de camarones, brócoli y arroz

735 kcal ● 73g protein ● 12g fat ● 76g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
5/8 cda (mL)
mezcla de arroz saborizada
5/8 bolsa (~160 g) (99g)
brócoli congelado
5/8 paquete (178g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
mezcla de arroz saborizada
1 1/4 bolsa (~160 g) (198g)
brócoli congelado
1 1/4 paquete (355g)
sal
5/8 cdita (4g)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
1 1/4 lbs (568g)

1. Prepare la mezcla de arroz y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto.
3. Añada los camarones a la sartén y sazone con sal y pimienta. Cocine 5-6 minutos, o hasta que la carne esté completamente rosada y opaca.
4. Cuando todo esté listo, mézclelo y sirva.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Salchicha vegana

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



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Ensalada de tomate y aguacate

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



cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (31g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Mezcla de arroz con sabor

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



Para una sola comida:

mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~ 160 g) (40g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~ 160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pasta alfredo con salmón

418 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salmón
4 oz (113g)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
salsa Alfredo
4 cucharada (60g)
pasta seca cruda
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

salmón
1/2 lbs (227g)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
salsa Alfredo
1/2 taza (120g)
pasta seca cruda
3 oz (86g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva.
3. Coloca el salmón con la piel hacia abajo en una bandeja de horno y sazona con un poco de sal y pimienta. Hornea 14-16 minutos hasta que el salmón se desmenuce.
4. Mientras tanto, calienta la salsa alfredo en una cacerola a fuego medio hasta que empiece a burbujear. Incorpora la espinaca y remueve. Cocina 1-2 minutos hasta que la espinaca se marchite.
5. Saca el salmón del horno y, cuando esté lo suficiente frío para manipular, córtalo en trozos grandes.
6. Sirve la pasta en un plato y vierte la salsa alfredo por encima. Añade el salmón y un poco de pimienta. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

cebolla
3/4 cucharada, picada (11g)
jugo de lima
3/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
3/8 aguacate(s) (75g)
tomates, en cubos
3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (46g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 1/2 cucharada, picada (23g)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
3/4 aguacate(s) (151g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada sencilla de sardinas

531 kcal ● 48g protein ● 33g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor

3 cda (mL)

sardinas, enlatadas en aceite, escurrido

2 lata (184g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima 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.