

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteínas de 2700 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

2657 kcal ● 241g protein (36%) ● 93g fat (31%) ● 172g carbs (26%) ● 43g fiber (6%)

### Desayuno

375 kcal, 26g proteína, 54g carbohidratos netos, 3g grasa



**Tostada con requesón**  
1 tostada(s)- 143 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



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

### Aperitivos

265 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 9g grasa



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal



**Tiras de pimiento y hummus**  
170 kcal

### Almuerzo

780 kcal, 36g proteína, 34g carbohidratos netos, 50g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/4 taza(s)- 218 kcal



**Sándwich de ensalada de huevo con aguacate**  
1 sándwich(es)- 562 kcal

### Cena

750 kcal, 61g proteína, 54g carbohidratos netos, 29g grasa



**Puré de patatas instantáneo**  
155 kcal



**Salchicha vegana**  
2 salchicha(s)- 536 kcal



**Pimientos cocidos**  
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 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 2

2661 kcal ● 271g protein (41%) ● 73g fat (25%) ● 195g carbs (29%) ● 35g fiber (5%)

### Desayuno

375 kcal, 26g proteína, 54g carbohidratos netos, 3g grasa



**Tostada con requesón**  
1 tostada(s)- 143 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



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

### Aperitivos

265 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 9g grasa



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal



**Tiras de pimiento y hummus**  
170 kcal

### Almuerzo

745 kcal, 81g proteína, 47g carbohidratos netos, 25g grasa



**Alitas de seitán teriyaki**  
10 onza(s) de seitán- 743 kcal

### Cena

790 kcal, 47g proteína, 63g carbohidratos netos, 34g grasa



**Gajos de batata**  
434 kcal



**Bacalao asado sencillo**  
8 oz- 297 kcal



**Tomates asados**  
1 tomate(s)- 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 3

2745 kcal ● 237g protein (35%) ● 126g fat (41%) ● 121g carbs (18%) ● 46g fiber (7%)

### Desayuno

385 kcal, 26g proteína, 10g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



#### Batido de proteína (leche)

129 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 9g proteína, 26g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Tiras de pimiento y hummus

170 kcal

### Almuerzo

750 kcal, 49g proteína, 31g carbohidratos netos, 43g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal



#### Seitán con ajo y pimienta

513 kcal

### Cena

855 kcal, 44g proteína, 50g carbohidratos netos, 45g grasa



#### Pistachos

188 kcal



#### Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 lata(s)- 354 kcal



#### Ensalada de salmón y alcachofa

315 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

2706 kcal ● 237g protein (35%) ● 101g fat (34%) ● 172g carbs (25%) ● 40g fiber (6%)

### Desayuno

385 kcal, 26g proteína, 10g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



#### Batido de proteína (leche)

129 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 12g proteína, 28g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

### Almuerzo

750 kcal, 49g proteína, 31g carbohidratos netos, 43g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal



#### Seitán con ajo y pimienta

513 kcal

### Cena

785 kcal, 41g proteína, 99g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Alitas de coliflor BBQ

535 kcal



#### Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal

## Day 5

2669 kcal ● 226g protein (34%) ● 74g fat (25%) ● 229g carbs (34%) ● 45g fiber (7%)

### Desayuno

415 kcal, 25g proteína, 45g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



#### Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

### Almuerzo

685 kcal, 39g proteína, 53g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Sándwich de tofu especiado y pesto

1 sándwich(es)- 380 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



#### Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal

### Cena

785 kcal, 41g proteína, 99g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Alitas de coliflor BBQ

535 kcal



#### Leche

1 2/3 taza(s)- 248 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

2655 kcal ● 252g protein (38%) ● 93g fat (31%) ● 162g carbs (24%) ● 40g fiber (6%)

### Desayuno

415 kcal, 25g proteína, 45g carbohidratos netos, 11g grasa



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



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



**Anacardos tostados**  
1/8 taza(s)- 104 kcal

### Aperitivos

335 kcal, 31g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



**Zanahorias y hummus**  
82 kcal



**Postre de yogur con fresa y pretzel**  
251 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

745 kcal, 37g proteína, 60g carbohidratos netos, 34g grasa



**Lentejas**  
347 kcal



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal



**Tofu con costra de nuez**  
330 kcal

### Cena

675 kcal, 49g proteína, 25g carbohidratos netos, 37g grasa



**Tilapia con costra de almendras**  
6 oz- 424 kcal



**Brócoli asado con levadura nutricional**  
2 1/3 taza(s)- 251 kcal

## Day 7

2655 kcal ● 252g protein (38%) ● 93g fat (31%) ● 162g carbs (24%) ● 40g fiber (6%)

### Desayuno

415 kcal, 25g proteína, 45g carbohidratos netos, 11g grasa



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



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



**Anacardos tostados**  
1/8 taza(s)- 104 kcal

### Aperitivos

335 kcal, 31g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



**Zanahorias y hummus**  
82 kcal



**Postre de yogur con fresa y pretzel**  
251 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

745 kcal, 37g proteína, 60g carbohidratos netos, 34g grasa



**Lentejas**  
347 kcal



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal



**Tofu con costra de nuez**  
330 kcal

### Cena

675 kcal, 49g proteína, 25g carbohidratos netos, 37g grasa



**Tilapia con costra de almendras**  
6 oz- 424 kcal



**Brócoli asado con levadura nutricional**  
2 1/3 taza(s)- 251 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
32 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (1008g)
- agua  
2 1/4 galón (mL)

## Frutas y jugos

- kiwi  
10 fruta (690g)
- aguacates  
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- manzanas  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- jugo de lima  
2 1/2 cda (mL)
- naranja  
6 naranja (924g)
- fresas  
6 grande (diá. 3,5 cm) (108g)
- jugo de limón  
1 cdita (mL)

## Legumbres y derivados

- hummus  
2/3 lbs (304g)
- tofu firme  
2/3 lbs (312g)
- lentejas, crudas  
1 taza (192g)

## Verduras y productos vegetales

- pimiento  
2 2/3 grande (439g)
- tomates  
3 entero mediano (~6.4 cm diá.) (375g)
- mezcla para puré instantáneo  
1 1/2 oz (43g)
- batatas / boniatos  
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)
- cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (98g)
- pimiento verde  
3 cucharada, picada (28g)
- ajo  
5 3/4 diente(s) (17g)
- alcachofas, enlatadas  
1/2 taza de corazones (84g)

## Productos horneados

- pan  
6 3/4 oz (192g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
3 grande (150g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
22 oz (622g)
- queso en hebras  
2 barra (56g)
- leche entera  
4 1/3 taza(s) (mL)
- yogur griego bajo en grasa  
2 envase (198 g) (400g)

## Dulces

- miel  
9 cdita (63g)

## Otro

- salchicha vegana  
2 sausage (200g)
- Salsa teriyaki  
5 cda (mL)
- mezcla de hojas verdes  
5 3/4 taza (173g)
- Levadura nutricional  
2 1/2 oz (69g)
- yogur griego proteico, con sabor  
3 container (450g)

## Grasas y aceites

- aceite  
3 oz (mL)
- aceite de oliva  
2 2/3 oz (mL)
- vinagreta balsámica  
3 cda (mL)
- aderezo para ensaladas  
3 cda (mL)
- mayonesa  
2 cda (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- coliflor**  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- zanahorias baby**  
16 mediana (160g)
- brócoli**  
4 2/3 taza, picado (425g)

- bacalao, crudo**  
1/2 lbs (227g)
- salmón enlatado**  
1/4 lbs (128g)
- tilapia, cruda**  
3/4 lbs (336g)

## Productos de frutos secos y semillas

- mezcla de frutos secos**  
4 cucharada (34g)
- nueces**  
3 oz (89g)
- pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)
- anacardos tostados**  
6 cucharada (51g)
- almendras**  
1/2 taza, en tiras finas (54g)

## Especias y hierbas

- ajo en polvo**  
1 cdita (3g)
- sal**  
3/4 oz (18g)
- pimienta negra**  
1 1/2 cdita, molido (3g)
- comino molido**  
1 cdita (2g)
- chile en polvo**  
1/2 cdita (1g)
- copos de chile rojo**  
1/4 cdita (0g)
- mostaza Dijon**  
1 cda (15g)

## Cereales y pastas

- seitán**  
22 oz (624g)
- harina multiusos**  
1/3 taza(s) (42g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**  
1 lata (~540 g) (533g)
- salsa barbecue**  
1 taza (286g)
- salsa pesto**  
1 1/2 cda (24g)

## Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas**  
2 barra (80g)
- pretzels duros salados**  
4 trenzas (24g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tostada con requesón

1 tostada(s) - 143 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada(s) (32g)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cucharada (57g)  
**miel**  
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta requesón sobre el pan, rocía con miel y sirve.

### Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**  
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

**manzanas**  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

### Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

### 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.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, 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 3 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
3 container (450g)

1. Disfruta.

### Naranja

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



Para una sola comida:

**naranja**  
2 naranja (308g)

Para las 3 comidas:

**naranja**  
6 naranja (924g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

**anacardos tostados**  
6 cucharada (51g)

- 
1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

---

### Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

**mezcla de frutos secos**  
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
3 grande (150g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriendolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego péalos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Alitas de seitán teriyaki

10 onza(s) de seitán - 743 kcal ● 81g protein ● 25g fat ● 47g carbs ● 2g fiber



Rinde 10 onza(s) de seitán

**seitán**  
10 oz (284g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
5 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1 cucharada, picada (15g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(62g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
2 cucharada, picada (30g)  
**jugo de lima**  
2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1 aguacate(s) (201g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(123g)

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.

### Seitán con ajo y pimienta

513 kcal ● 46g protein ● 25g fat ● 25g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**cebolla**  
3 cucharada, picada (30g)  
**pimiento verde**  
1 1/2 cucharada, picada (14g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**agua**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**seitán, estilo pollo**  
6 oz (170g)  
**ajo, picado finamente**  
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
3 cucharada (mL)  
**cebolla**  
6 cucharada, picada (60g)  
**pimiento verde**  
3 cucharada, picada (28g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**agua**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**seitán, estilo pollo**  
3/4 lbs (340g)  
**ajo, picado finamente**  
3 3/4 diente(s) (11g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Sándwich de tofu especiado y pesto

1 sándwich(es) - 380 kcal ● 17g protein ● 20g fat ● 28g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**salsa pesto**  
1 1/2 cda (24g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**comino molido**  
1 cdita (2g)  
**chile en polvo**  
1/2 cdita (1g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)  
**copos de chile rojo**  
1/4 cdita (0g)  
**tofu firme**  
3 oz (85g)

1. Tuesta el pan.
2. Corta el tofu en tiras. Cúbrelo con aceite y frota comino y chile en polvo por todos los lados. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
3. En la mitad del pan, coloca las hojas verdes y el tofu. Unta el pesto en la otra mitad, espolvorea con guindilla triturada. Junta las dos mitades para formar el sándwich. Servir.

### 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 ( $\approx$ 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.

## 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.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

## Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.  
Sirve.

## Tofu con costra de nuez

330 kcal ● 12g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
1/2 cdita (mL)  
**mostaza Dijon**  
1/2 cda (8g)  
**nueces**  
2 1/2 cucharada, picada (19g)  
**mayonesa**  
1 cda (mL)  
**ajo, en cubos**  
1 diente(s) (3g)  
**tofu firme, escurrido**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
1 cdita (mL)  
**mostaza Dijon**  
1 cda (15g)  
**nueces**  
1/3 taza, picada (39g)  
**mayonesa**  
2 cda (mL)  
**ajo, en cubos**  
2 diente(s) (6g)  
**tofu firme, escurrido**  
1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Kiwi

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



Para una sola comida:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

Para las 3 comidas:

**kiwi**  
6 fruta (414g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

### Tiras de pimiento y hummus

170 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
1/3 taza (81g)  
**pimiento**  
1 mediana (119g)

Para las 3 comidas:

**hummus**  
1 taza (244g)  
**pimiento**  
3 mediana (357g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**barra de granola alta en proteínas**  
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

**barra de granola alta en proteínas**  
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
2 cda (30g)  
**zanahorias baby**  
8 mediana (80g)

Para las 2 comidas:

**hummus**  
4 cda (60g)  
**zanahorias baby**  
16 mediana (160g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

### Postre de yogur con fresa y pretzel

251 kcal ● 29g protein ● 5g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cda (57g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
1 envase (198 g) (200g)  
**fresas, picado**  
3 grande (diá. 3,5 cm) (54g)  
**pretzels duros salados, desmenuzado**  
2 trenzas (12g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
8 cda (113g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
2 envase (198 g) (400g)  
**fresas, picado**  
6 grande (diá. 3,5 cm) (108g)  
**pretzels duros salados, desmenuzado**  
4 trenzas (24g)

1. Mezcla yogur griego y requesón en un tazón pequeño.
2. Corona con fresas y trozos de pretzel. Sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Puré de patatas instantáneo

155 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



**mezcla para puré instantáneo**  
1 1/2 oz (43g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

## 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.

## Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pimiento(s) morrón(es)

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras**  
1/2 grande (82g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.\r\nHorno:  
Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Gajos de batata

434 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 60g carbs ● 11g fiber



**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**sal**  
5/6 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en gajos**  
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

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.

### Bacalao asado sencillo

8 oz - 297 kcal ● 40g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz  
**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

### Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

aceite

1 cdita (mL)

tomates

1 entero pequeño ( $\approx$ 6.1 cm diá.) (91g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



pistachos, sin cáscara

4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 lata(s) - 354 kcal ● 12g protein ● 17g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal ● 25g protein ● 14g fat ● 15g carbs ● 7g fiber



**salmón enlatado**  
1/4 lbs (128g)  
**alcachofas, enlatadas**  
1/2 taza de corazones (84g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**vinagreta balsámica**  
3 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (74g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

## Cena 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
1/2 taza (143g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**Levadura nutricional**  
1/2 taza (30g)  
**coliflor**  
2 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(530g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
1 taza (286g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**Levadura nutricional**  
1 taza (60g)  
**coliflor**  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.)  
(1060g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramaletas; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramaletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramaletes con la salsa barbacoa. Sirve.

## Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
3 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Brócoli asado con levadura nutricional

2 1/3 taza(s) - 251 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**brócoli**  
2 1/3 taza, picado (212g)  
**aceite**  
1 1/6 cda (mL)  
**Levadura nutricional**  
1 1/6 cda (4g)

Para las 2 comidas:

**brócoli**  
4 2/3 taza, picado (425g)  
**aceite**  
2 1/3 cda (mL)  
**Levadura nutricional**  
2 1/3 cda (9g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásalo en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. 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.