

Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteínas de 2800 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

2769 kcal ● 238g protein (34%) ● 124g fat (40%) ● 141g carbs (20%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

370 kcal, 17g proteína, 40g carbohidratos netos, 13g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 120 kcal

Aperitivos

335 kcal, 5g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Chips de plátano macho

188 kcal



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

805 kcal, 55g proteína, 33g carbohidratos netos, 46g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



Ensalada de huevo y aguacate

399 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Cena

820 kcal, 64g proteína, 39g carbohidratos netos, 40g grasa



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal



Ensalada de atún con aguacate

327 kcal

Day 2

2801 kcal ● 277g protein (40%) ● 113g fat (36%) ● 137g carbs (20%) ● 31g fiber (4%)

Desayuno

370 kcal, 17g proteína, 40g carbohidratos netos, 13g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 120 kcal

Aperitivos

335 kcal, 5g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Chips de plátano macho

188 kcal



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal

Almuerzo

840 kcal, 94g proteína, 29g carbohidratos netos, 35g grasa



Bacalao asado sencillo

16 oz- 593 kcal



Lentejas

174 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal

Cena

820 kcal, 64g proteína, 39g carbohidratos netos, 40g grasa



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal



Ensalada de atún con aguacate

327 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 3

2819 kcal ● 248g protein (35%) ● 114g fat (36%) ● 162g carbs (23%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

430 kcal, 21g proteína, 40g carbohidratos netos, 17g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Pistachos

188 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

335 kcal, 5g proteína, 25g carbohidratos netos, 23g grasa



Chips de plátano macho

188 kcal



Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s)- 145 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Almuerzo

840 kcal, 94g proteína, 29g carbohidratos netos, 35g grasa



Bacalao asado sencillo

16 oz- 593 kcal



Lentejas

174 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal

Cena

780 kcal, 31g proteína, 65g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada

779 kcal

Day 4

2850 kcal ● 239g protein (34%) ● 117g fat (37%) ● 167g carbs (23%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

430 kcal, 21g proteína, 40g carbohidratos netos, 17g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Pistachos

188 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Almuerzo

840 kcal, 44g proteína, 62g carbohidratos netos, 41g grasa



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal



Lentejas

347 kcal



Col rizada salteada

151 kcal

Cena

835 kcal, 64g proteína, 40g carbohidratos netos, 44g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Salchichas veganas y puré de coliflor

2 salchicha(s)- 722 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 5

2806 kcal ● 266g protein (38%) ● 112g fat (36%) ● 145g carbs (21%) ● 37g fiber (5%)

Desayuno

385 kcal, 48g proteína, 19g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína (leche)

387 kcal

Almuerzo

840 kcal, 44g proteína, 62g carbohidratos netos, 41g grasa



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal



Lentejas

347 kcal



Col rizada salteada

151 kcal

Aperitivos

310 kcal, 13g proteína, 21g carbohidratos netos, 13g grasa



Moras

1 1/2 taza(s)- 105 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Cena

835 kcal, 64g proteína, 40g carbohidratos netos, 44g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Salchichas veganas y puré de coliflor

2 salchicha(s)- 722 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 6

2787 kcal ● 251g protein (36%) ● 115g fat (37%) ● 143g carbs (20%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 48g proteína, 19g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína (leche)

387 kcal

Almuerzo

840 kcal, 36g proteína, 72g carbohidratos netos, 39g grasa



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Fresas

3 1/2 taza(s)- 182 kcal



Sándwich Caprese

1 sándwich(es)- 461 kcal

Cena

785 kcal, 51g proteína, 24g carbohidratos netos, 45g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Judías verdes con mantequilla

196 kcal

Aperitivos

335 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 17g grasa



Chips de kale

206 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Day 7

2787 kcal ● 251g protein (36%) ● 115g fat (37%) ● 143g carbs (20%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

385 kcal, 48g proteína, 19g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína (leche)

387 kcal

Almuerzo

840 kcal, 36g proteína, 72g carbohidratos netos, 39g grasa



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Fresas

3 1/2 taza(s)- 182 kcal



Sándwich Caprese

1 sándwich(es)- 461 kcal

Aperitivos

335 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 17g grasa



Chips de kale

206 kcal



Copa de quesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Cena

785 kcal, 51g proteína, 24g carbohidratos netos, 45g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Judías verdes con mantequilla

196 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- huevos
7 grande (350g)
- mantequilla
3/8 barra (43g)
- leche entera
8 2/3 taza(s) (mL)
- queso mozzarella fresco
4 rebanadas (113g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- mezcla de frutos secos
1/2 taza (67g)
- almendras
1 1/3 oz (37g)
- pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

Frutas y jugos

- aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
- peras
4 mediana (712g)
- jugo de limón
2 cda (mL)
- zarzamoras
3 taza (432g)
- fresas
7 taza, entera (1008g)

Especias y hierbas

- sal
1/2 oz (16g)
- pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
- ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- copos de chile rojo
1 cdita (2g)
- comino molido
1 cdita (2g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
1 1/2 lata (258g)
- bacalao, crudo
2 lbs (907g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (176g)
- cebolla
2 1/2 pequeña (166g)
- judías verdes congeladas
4 taza (484g)
- hojas de kale
1 1/2 lbs (660g)
- ajo
2 diente(s) (6g)

Aperitivos

- chips de plátano
1/4 lbs (106g)
- barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Bebidas

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

Productos horneados

- bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)
- pan
4 rebanada(s) (128g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
3 oz (mL)
- aceite
1/3 lbs (mL)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
2 taza (384g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
- Requesón y copa de frutas
6 container (1020g)
- coliflor congelada
3 taza (340g)
- salchicha vegana
4 sausage (400g)

tofu firme

1 lbs (454g)

tempeh

1 lbs (454g)

Sopas, salsas y jugos de carne

salsa pesto

4 cda (64g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

peras
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 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.

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 120 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mantequilla

1/4 cda (4g)

bagel

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)

(35g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

1/2 cda (7g)

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

peras

1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras

2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pistachos

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



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara

4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara

1/2 taza (62g)

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.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

387 kcal ● 48g protein ● 13g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 3 comidas:

leche entera
4 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

almendras
2 2/3 cucharada, entera (24g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de huevo y aguacate

399 kcal ● 22g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
huevos, hervido y enfriado
3 grande (150g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

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 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Bacalao asado sencillo

16 oz - 593 kcal ● 81g protein ● 30g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2 cucharada (mL)
bacalao, crudo
1 lbs (453g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cucharada (mL)
bacalao, crudo
2 lbs (907g)

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 desmenuze fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
4 cdita (mL)
tofu firme
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
8 cdita (mL)
tofu firme
1 lbs (454g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona 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.

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.

Col rizada salteada

151 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
2 1/2 taza, picada (100g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
5 taza, picada (200g)
aceite
5 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Fresas

3 1/2 taza(s) - 182 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

fresas
3 1/2 taza, entera (504g)

Para las 2 comidas:

fresas
7 taza, entera (1008g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich Caprese

1 sándwich(es) - 461 kcal ● 22g protein ● 27g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan

2 rebanada(s) (64g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

queso mozzarella fresco

2 rebanadas (57g)

salsa pesto

2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

pan

4 rebanada(s) (128g)

tomates

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)

queso mozzarella fresco

4 rebanadas (113g)

salsa pesto

4 cda (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.

2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Chips de plátano macho

188 kcal ● 1g protein ● 11g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

chips de plátano

1 1/4 oz (35g)

Para las 3 comidas:

chips de plátano

1/4 lbs (106g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos

2 2/3 cucharada (22g)

Para las 3 comidas:

mezcla de frutos secos

1/2 taza (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Moras

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras
1 1/2 taza (216g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
3 taza (432g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

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.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Chips de kale

206 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

sal
1 cdita (6g)
hojas de kale
1 manojo (170g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
2 cdita (12g)
hojas de kale
2 manojo (340g)
aceite de oliva
2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

327 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aguacates
3/8 aguacate(s) (75g)
jugo de lima
3/4 cdita (mL)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
atún enlatado
3/4 lata (129g)
tomates
3 cucharada, picada (34g)
cebolla, finamente picado
1/6 pequeña (13g)

Para las 2 comidas:

aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
atún enlatado
1 1/2 lata (258g)
tomates
6 cucharada, picada (68g)
cebolla, finamente picado
3/8 pequeña (26g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Ensalada de lentejas y col rizada

779 kcal ● 31g protein ● 37g fat ● 65g carbs ● 15g fiber



lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
jugo de limón
2 cda (mL)
almendras
2 cucharada, en tiras finas (14g)
aceite
2 cda (mL)
hojas de kale
3 taza, picada (120g)
copos de chile rojo
1 cdita (2g)
agua
2 taza(s) (mL)
comino molido
1 cdita (2g)
ajo, cortado en cubos
2 diente(s) (6g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimiento rojo. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salchichas veganas y puré de coliflor

2 salchicha(s) - 722 kcal ● 58g protein ● 38g fat ● 31g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

coliflor congelada

1 1/2 taza (170g)

aceite

1 cda (mL)

salchicha vegana

2 sausage (200g)

cebolla, cortado en láminas finas

1 pequeña (70g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada

3 taza (340g)

aceite

2 cda (mL)

salchicha vegana

4 sausage (400g)

cebolla, cortado en láminas finas

2 pequeña (140g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

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 sazona 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.

Judías verdes con mantequilla

196 kcal ● 3g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
4 cdita (18g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
8 cdita (36g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)

agua

4 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

28 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(868g)

agua

28 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.