

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteínas de 3100 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

3127 kcal ● 248g protein (32%) ● 126g fat (36%) ● 213g carbs (27%) ● 37g fiber (5%)

### Desayuno

515 kcal, 25g proteína, 54g carbohidratos netos, 21g grasa



**Bagel mediano tostado con mantequilla**  
1 bagel(es)- 391 kcal



**Claras de huevo revueltas**  
122 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 16g proteína, 45g carbohidratos netos, 2g grasa



**Uvas**  
189 kcal



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

### Almuerzo

925 kcal, 47g proteína, 91g carbohidratos netos, 34g grasa



**Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas**  
553 kcal



**Leche**  
2 1/2 taza(s)- 373 kcal

### Cena

995 kcal, 75g proteína, 20g carbohidratos netos, 67g grasa



**Arroz integral con mantequilla**  
125 kcal



**Salmón sencillo**  
12 onza(s)- 770 kcal



**Espinacas salteadas sencillas**  
100 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 2

3080 kcal ● 259g protein (34%) ● 114g fat (33%) ● 204g carbs (27%) ● 49g fiber (6%)

### Desayuno

515 kcal, 25g proteína, 54g carbohidratos netos, 21g grasa



**Bagel mediano tostado con mantequilla**  
1 bagel(es)- 391 kcal



**Claras de huevo revueltas**  
122 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 16g proteína, 45g carbohidratos netos, 2g grasa



**Uvas**  
189 kcal



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

### Almuerzo

925 kcal, 47g proteína, 91g carbohidratos netos, 34g grasa



**Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas**  
553 kcal



**Leche**  
2 1/2 taza(s)- 373 kcal

### Cena

950 kcal, 86g proteína, 11g carbohidratos netos, 55g grasa



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



**Tilapia frita en sartén**  
12 onza(s)- 447 kcal



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
4 taza(s)- 279 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 3

3076 kcal ● 239g protein (31%) ● 105g fat (31%) ● 251g carbs (33%) ● 42g fiber (5%)

### Desayuno

515 kcal, 25g proteína, 54g carbohidratos netos, 21g grasa



**Bagel mediano tostado con mantequilla**  
1 bagel(es)- 391 kcal



**Claras de huevo revueltas**  
122 kcal

### Aperitivos

345 kcal, 23g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Barrita de granola alta en proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Almuerzo

925 kcal, 49g proteína, 105g carbohidratos netos, 24g grasa



**Lentejas**  
231 kcal



**Dal verde**  
695 kcal

### Cena

915 kcal, 59g proteína, 76g carbohidratos netos, 37g grasa



**Ensalada de edamame y remolacha**  
342 kcal



**Tenders de chik'n crujientes**  
10 tender(s)- 571 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

## Day 4

3053 kcal ● 240g protein (31%) ● 108g fat (32%) ● 237g carbs (31%) ● 43g fiber (6%)

### Desayuno

490 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 24g grasa



**Bagel pequeño tostado con mantequilla**  
1 bagel(es)- 241 kcal



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
249 kcal

### Aperitivos

345 kcal, 23g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Barrita de granola alta en proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

925 kcal, 49g proteína, 105g carbohidratos netos, 24g grasa



**Lentejas**  
231 kcal



**Dal verde**  
695 kcal

### Cena

915 kcal, 59g proteína, 76g carbohidratos netos, 37g grasa



**Ensalada de edamame y remolacha**  
342 kcal



**Tenders de chik'n crujientes**  
10 tender(s)- 571 kcal

## Day 5

3078 kcal ● 316g protein (41%) ● 110g fat (32%) ● 168g carbs (22%) ● 39g fiber (5%)

### Desayuno

490 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 24g grasa



**Bagel pequeño tostado con mantequilla**  
1 bagel(es)- 241 kcal



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
249 kcal

### Aperitivos

345 kcal, 23g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Barrita de granola alta en proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

960 kcal, 74g proteína, 48g carbohidratos netos, 45g grasa



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



**Ensalada de seitán**  
898 kcal

### Cena

905 kcal, 110g proteína, 64g carbohidratos netos, 17g grasa



**Lentejas**  
405 kcal



**Bacalao estilo cajún**  
16 onza(s)- 499 kcal

## Day 6

3070 kcal ● 315g protein (41%) ● 97g fat (28%) ● 192g carbs (25%) ● 42g fiber (5%)

### Desayuno

510 kcal, 19g proteína, 63g carbohidratos netos, 19g grasa



**Bagel pequeño tostado con queso crema**  
1 1/2 bagel(es)- 399 kcal



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



**Zanahorias y hummus**  
82 kcal



**Queso cottage con almendras y canela**  
232 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

960 kcal, 74g proteína, 48g carbohidratos netos, 45g grasa



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



**Ensalada de seitán**  
898 kcal

### Cena

905 kcal, 110g proteína, 64g carbohidratos netos, 17g grasa



**Lentejas**  
405 kcal



**Bacalao estilo cajún**  
16 onza(s)- 499 kcal

## Day 7

3083 kcal ● 230g protein (30%) ● 102g fat (30%) ● 259g carbs (34%) ● 52g fiber (7%)

### Desayuno

510 kcal, 19g proteína, 63g carbohidratos netos, 19g grasa



**Bagel pequeño tostado con queso crema**  
1 1/2 bagel(es)- 399 kcal



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal

### Almuerzo

895 kcal, 32g proteína, 75g carbohidratos netos, 45g grasa



**Ravioli de queso**  
408 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
113 kcal



**Pistachos**  
375 kcal

### Cena

980 kcal, 67g proteína, 104g carbohidratos netos, 22g grasa



**Salteado de tempeh y champiñones**  
885 kcal



**Ensalada de espinacas con arándanos**  
95 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



**Zanahorias y hummus**  
82 kcal



**Queso cottage con almendras y canela**  
232 kcal

### Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



**Batido de proteína**  
3 1/2 cucharada- 382 kcal

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína  
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)
- agua  
36 taza(s) (mL)

## Productos horneados

- bagel  
6 1/4 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (660g)

## Productos lácteos y huevos

- mantequilla  
4 1/2 cda (62g)
- claras de huevo  
1 1/2 taza (365g)
- leche entera  
6 1/2 taza(s) (mL)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
3 taza (678g)
- huevos  
10 grande (500g)
- queso parmesano  
4 cda (20g)
- queso crema  
4 1/2 cda (65g)
- queso romano  
1/8 cda (1g)

## Grasas y aceites

- aceite  
3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
11 1/4 cda (mL)
- aceite de oliva  
1 2/3 oz (mL)
- vinagreta balsámica  
4 cda (mL)
- vinagreta de frambuesa y nueces  
2 cucharadita (mL)

## Verduras y productos vegetales

- coles de Bruselas  
6 taza, rallada (300g)
- espinaca fresca  
2 paquete (283 g) (599g)
- ajo  
4 diente(s) (12g)

## Frutas y jugos

- uvas  
6 1/2 taza (598g)
- aguacates  
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- arándanos secos  
2 cucharadita (7g)

## Dulces

- miel  
6 cdita (42g)

## Cereales y pastas

- arroz integral  
10 cucharada (119g)
- seitán  
15 oz (425g)

## Especias y hierbas

- sal  
1/4 oz (8g)
- pimienta negra  
2 g (2g)
- cúrcuma molida  
1 1/4 cdita (4g)
- curry en polvo  
2 1/2 cdita (5g)
- condimento cajún  
10 2/3 cdita (24g)
- canela  
3 pizca (1g)
- ajo en polvo  
1 cdita (3g)
- jengibre molido  
1/2 cdita (1g)

## Productos de pescado y mariscos

- salmón  
3/4 lbs (340g)
- tilapia, cruda  
3/4 lbs (336g)
- bacalao, crudo  
2 lbs (907g)

## Productos de frutos secos y semillas

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> brócoli congelado<br>4 taza (364g)  | <input type="checkbox"/> almendras<br>1 1/2 oz (47g)                    |
| <input type="checkbox"/> cilantro fresco<br>1 1/4 manojo (40g)                                     | <input type="checkbox"/> leche de coco en lata<br>13 1/4 cucharada (mL) |
| <input type="checkbox"/> jengibre fresco<br>1 1/4 cda (8g)   | <input type="checkbox"/> mantequilla de almendra<br>1 1/2 cda (24g)     |
| <input type="checkbox"/> edamame, congelado, sin vaina<br>2 taza (236g)                            | <input type="checkbox"/> nueces<br>2 cucharadita, picada (5g)           |
| <input type="checkbox"/> remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)<br>8 remolacha(s) (400g) | <input type="checkbox"/> pistachos, sin cáscara<br>1/2 taza (62g)       |
| <input type="checkbox"/> ketchup<br>5 cda (85g)  |   |
| <input type="checkbox"/> tomates<br>5 1/4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (640g)           |   |
| <input type="checkbox"/> zanahorias baby<br>16 mediana (160g)                                      | <input type="checkbox"/> caldo de verduras<br>3 taza(s) (mL)            |
| <input type="checkbox"/> champiñones<br>2 taza, picada (140g)                                      | <input type="checkbox"/> salsa para pasta<br>1/4 frasco (680 g) (168g)  |
| <input type="checkbox"/> pimiento<br>1 grande (164g)   |   |

### Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
3 taza (544g)
- lentejas rojas, crudas  
1 1/4 taza (240g)
- hummus  
4 cda (60g)
- salsa de soja (tamari)  
2 cda (mL)
- tempeh  
1/2 lbs (227g)

### Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras  
3 taza(s) (mL)
- salsa para pasta  
1/4 frasco (680 g) (168g)

### Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas  
3 barra (120g)

### Otro

- mezcla de hojas verdes  
6 1/4 taza (188g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
20 piezas (510g)
- Levadura nutricional  
5 cdita (6g)

### Comidas, platos principales y guarniciones

- raviolis de queso congelados  
6 oz (170g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 391 kcal ● 11g protein ● 14g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**bagel**

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

**mantequilla**

1 cda (14g)

Para las 3 comidas:

**bagel**

3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (315g)

**mantequilla**

3 cda (43g)

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

### 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.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Bagel pequeño tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 241 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**

1/2 cda (7g)

**bagel**

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**

1 cda (14g)

**bagel**

2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

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

### Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

2 grande (100g)

**aceite de oliva**

1 cdita (mL)

**espinaca fresca**

2 taza(s) (60g)

**queso parmesano**

2 cda (10g)

**tomates, cortado por la mitad**

4 cucharada de tomates cherry (37g)

**ajo, picado**

1/2 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**huevos**

4 grande (200g)

**aceite de oliva**

2 cdita (mL)

**espinaca fresca**

4 taza(s) (120g)

**queso parmesano**

4 cda (20g)

**tomates, cortado por la mitad**

1/2 taza de tomates cherry (75g)

**ajo, picado**

1 cdita (3g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprendan aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Bagel pequeño tostado con queso crema

1 1/2 bagel(es) - 399 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 54g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**bagel**

1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)  
(104g)

**queso crema**

2 1/4 cda (33g)

Para las 2 comidas:

**bagel**

3 bagel pequeño (7,5 cm diá.)  
(207g)

**queso crema**

4 1/2 cda (65g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta el queso crema.
3. Disfruta.

### 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.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas

553 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 62g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**coles de Bruselas**  
3 taza, rallada (150g)  
**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)  
**lentejas, crudas**  
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**coles de Bruselas**  
6 taza, rallada (300g)  
**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**aderezo para ensaladas**  
4 cda (mL)  
**lentejas, crudas**  
1 taza (192g)

1. Cocina las lentejas en el agua según las instrucciones del paquete, luego escurre y reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las coles de Bruselas ralladas con algo de sal y cocina hasta que estén tiernas y ligeramente doradas, alrededor de 4-5 minutos.
3. Incorpora las lentejas cocidas y cocina 1-2 minutos más.
4. Mezcla con el aderezo para ensalada que prefieras, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

### Leche

2 1/2 taza(s) - 373 kcal ● 19g protein ● 20g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
5 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2/3 taza (128g)

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.

### Dal verde

695 kcal ● 33g protein ● 24g fat ● 72g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**lentejas rojas, crudas**  
10 cucharada (120g)  
**leche de coco en lata**  
6 2/3 cucharada (mL)  
**espinaca fresca**  
5/8 taza(s) (19g)  
**caldo de verduras**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**cúrcuma molida**  
5/8 cdita (2g)  
**curry en polvo**  
1 1/4 cdita (3g)  
**cilantro fresco**  
5/8 manojo (20g)  
**jengibre fresco, picado**  
5/8 cda (4g)  
**ajo, picado**  
1 1/4 diente(s) (4g)

Para las 2 comidas:

**lentejas rojas, crudas**  
1 1/4 taza (240g)  
**leche de coco en lata**  
13 1/3 cucharada (mL)  
**espinaca fresca**  
1 1/4 taza(s) (38g)  
**caldo de verduras**  
3 taza(s) (mL)  
**cúrcuma molida**  
1 1/4 cdita (4g)  
**curry en polvo**  
2 1/2 cdita (5g)  
**cilantro fresco**  
1 1/4 manojo (40g)  
**jengibre fresco, picado**  
1 1/4 cda (8g)  
**ajo, picado**  
2 1/2 diente(s) (8g)

1. Lleve el caldo de verduras a ebullición en una cacerola. Añada las lentejas, el ajo, el jengibre, la cúrcuma y el curry en polvo. Cocine a fuego lento, sin tapar, durante 15 minutos.
2. Mientras tanto, licúe el cilantro y la leche de coco en una batidora hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Incorpore la mezcla de cilantro y la espinaca a las lentejas cocidas. Mezcle bien y sazone al gusto con sal y pimienta. Si la mezcla está demasiado espesa, añada un chorrito de agua. Cocine a baja temperatura durante 2-3 minutos hasta que la espinaca se marchite y todo esté bien caliente. ¡Disfrute!

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

### Ensalada de seitán

898 kcal ● 67g protein ● 44g fat ● 41g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2 1/2 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
2 1/2 cdita (3g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/2 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
5 taza(s) (150g)  
**seitán, desmenuzado o en rodajas**  
1/2 lbs (213g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
15 tomates cherry (255g)  
**aguacates, picado**  
5/8 aguacate(s) (126g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
5 cdita (mL)  
**Levadura nutricional**  
5 cdita (6g)  
**aderezo para ensaladas**  
5 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
10 taza(s) (300g)  
**seitán, desmenuzado o en rodajas**  
15 oz (425g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
30 tomates cherry (510g)  
**aguacates, picado**  
1 1/4 aguacate(s) (251g)

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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Ravioli de queso

408 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 56g carbs ● 6g fiber



**salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)  
**raviolis de queso congelados**  
6 oz (170g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

### Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**tomates**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)

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

### Pistachos

375 kcal ● 13g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



**pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Uvas

189 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
3 1/4 taza (299g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
6 1/2 taza (598g)

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.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)

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.

### 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 3 comidas:

**barra de granola alta en proteínas**  
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## 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.

### Queso cottage con almendras y canela

232 kcal ● 25g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
3/4 taza (170g)  
**mantequilla de almendra**  
3/4 cda (12g)  
**almendras**  
4 1/2 almendra (5g)  
**canela**  
1 1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 1/2 taza (339g)  
**mantequilla de almendra**  
1 1/2 cda (24g)  
**almendras**  
9 almendra (11g)  
**canela**  
3 pizca (1g)

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.
2. Sirva.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Arroz integral con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



**mantequilla**  
3/8 cda (5g)  
**arroz integral**  
2 cucharada (24g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

### Salmón sencillo

12 onza(s) - 770 kcal ● 69g protein ● 55g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

**salmon**

3/4 lbs (340g)

**aceite**

2 cdita (mL)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.

2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno:

**FRITURA EN SARTÉN:**

Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido.

**HORNEADO:** Precalienta el horno a 400°F (200°C).

Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenude fácilmente con un tenedor.

3. Sirve.

## Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**espinaca fresca**

4 taza(s) (120g)

**ajo, cortado en cubitos**

1/2 diente (2g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.

2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.

3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.

4. Servir.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber

Rinde 1/4 taza(s)

**almendras**

4 cucharada, entera (36g)



1. La receta no tiene instrucciones.

### Tilapia frita en sartén

12 onza(s) - 447 kcal ● 68g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber

Rinde 12 onza(s)

**aceite de oliva**

1 cda (mL)

**pimienta negra**

1/2 cdita, molido (1g)

**sal**

1/2 cdita (3g)

**tilapia, cruda**

3/4 lbs (336g)



1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

### Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s) - 279 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 8g carbs ● 11g fiber

Rinde 4 taza(s)

**pimienta negra**

2 pizca (0g)

**sal**

2 pizca (1g)

**brócoli congelado**

4 taza (364g)

**aceite de oliva**

4 cdita (mL)



1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)  
**vinagreta balsámica**  
2 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
1 taza (118g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
4 remolacha(s) (200g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
4 taza (120g)  
**vinagreta balsámica**  
4 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
2 taza (236g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
8 remolacha(s) (400g)

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.

### Tenders de chik'n crujientes

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protein ● 23g fat ● 52g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
10 piezas (255g)  
**ketchup**  
2 1/2 cda (43g)

Para las 2 comidas:

**tenders sin carne estilo chik'n**  
20 piezas (510g)  
**ketchup**  
5 cda (85g)

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

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
9 1/3 cucharada (112g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
56 cucharadita (224g)

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.

### Bacalao estilo cajún

16 onza(s) - 499 kcal ● 82g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**bacalao, crudo**  
16 oz (453g)  
**condimento cajún**  
5 1/3 cdita (12g)  
**aceite**  
2 2/3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**bacalao, crudo**  
2 lbs (907g)  
**condimento cajún**  
10 2/3 cdita (24g)  
**aceite**  
5 1/3 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.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Salteado de tempeh y champiñones

885 kcal ● 65g protein ● 15g fat ● 97g carbs ● 24g fiber



**arroz integral**  
1/2 taza (95g)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1 cdita (3g)  
**jengibre molido**  
1/2 cdita (1g)  
**champiñones, picado**  
2 taza, picada (140g)  
**tempeh, cortado en rodajas**  
1/2 lbs (227g)  
**pimiento, cortado en rodajas**  
1 grande (164g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. Sirve.

### Ensalada de espinacas con arándanos

95 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



**arándanos secos**  
2 cucharadita (7g)  
**nueces**  
2 cucharadita, picada (5g)  
**espinaca fresca**  
1/8 paquete (170 g) (21g)  
**vinagreta de frambuesa y nueces**  
2 cucharadita (mL)  
**queso romano, rallado finamente**  
1/8 cda (1g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

3 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (109g)

**agua**

3 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

24 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (760g)

**agua**

24 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.