

# Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteína de 3200 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

3185 kcal ● 237g protein (30%) ● 83g fat (23%) ● 317g carbs (40%) ● 56g fiber (7%)

### Desayuno

480 kcal, 20g proteína, 57g carbohidratos netos, 18g grasa



[Bagels con pepino y queso crema](#)

1 bagel(s)- 402 kcal



[Huevos fritos básicos](#)

1 huevo(s)- 80 kcal

### Aperitivos

420 kcal, 15g proteína, 72g carbohidratos netos, 5g grasa



[Pera](#)

1 pera(s)- 113 kcal



[Jugo de frutas](#)

1 1/3 taza(s)- 153 kcal



[Yogur griego bajo en grasa](#)

1 envase(s)- 155 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

975 kcal, 41g proteína, 115g carbohidratos netos, 29g grasa



[Bol griego de frijoles blancos y quinoa](#)

977 kcal

### Cena

925 kcal, 77g proteína, 70g carbohidratos netos, 29g grasa



[Tilapia al grill](#)

8 oz- 340 kcal



[Lentejas](#)

260 kcal



[Habas de Lima rociadas con aceite de oliva](#)

323 kcal

## Day 2

3159 kcal ● 244g protein (31%) ● 88g fat (25%) ● 300g carbs (38%) ● 49g fiber (6%)

### Desayuno

480 kcal, 20g proteína, 57g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Bagels con pepino y queso crema

1 bagel(s)- 402 kcal



#### Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

### Aperitivos

420 kcal, 15g proteína, 72g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Pera

1 pera(s)- 113 kcal



#### Jugo de frutas

1 1/3 taza(s)- 153 kcal



#### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

### Almuerzo

950 kcal, 47g proteína, 98g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Fresas

2 3/4 taza(s)- 143 kcal



#### Nuggets tipo Chik'n

14 2/3 nuggets- 809 kcal

### Cena

925 kcal, 77g proteína, 70g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Tilapia al grill

8 oz- 340 kcal



#### Lentejas

260 kcal



#### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

323 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

3176 kcal ● 235g protein (30%) ● 112g fat (32%) ● 261g carbs (33%) ● 46g fiber (6%)

### Desayuno

480 kcal, 20g proteína, 57g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Bagels con pepino y queso crema

1 bagel(s)- 402 kcal



#### Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

### Almuerzo

950 kcal, 47g proteína, 98g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Fresas

2 3/4 taza(s)- 143 kcal



#### Nuggets tipo Chik'n

14 2/3 nuggets- 809 kcal

### Cena

950 kcal, 56g proteína, 68g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Tilapia con costra de almendras

4 1/2 oz- 318 kcal



#### Lentejas

289 kcal



#### Judías verdes con mantequilla

342 kcal

### Aperitivos

410 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 16g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



#### Pomelo

1 pomelo- 119 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

3191 kcal ● 240g protein (30%) ● 79g fat (22%) ● 328g carbs (41%) ● 53g fiber (7%)

### Desayuno

550 kcal, 24g proteína, 54g carbohidratos netos, 26g grasa



**Huevos fritos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal



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

### Aperitivos

410 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 16g grasa



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



**Cacahuetes tostados**  
1/6 taza(s)- 153 kcal



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 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, 36g proteína, 160g carbohidratos netos, 6g grasa



**Jugo de frutas**  
1 1/3 taza(s)- 153 kcal



**Pasta con lentejas y tomate**  
631 kcal



**Nectarina**  
2 nectarina(s)- 140 kcal

### Cena

925 kcal, 67g proteína, 77g carbohidratos netos, 30g grasa



**Salmón con miel y mostaza Dijon**  
6 oz- 402 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**  
234 kcal



**Lentejas**  
289 kcal

## Day 5

3184 kcal ● 242g protein (30%) ● 136g fat (39%) ● 205g carbs (26%) ● 43g fiber (5%)

### Desayuno

550 kcal, 24g proteína, 54g carbohidratos netos, 26g grasa



**Huevos fritos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal



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

### Aperitivos

410 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 16g grasa



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



**Cacahuetes tostados**  
1/6 taza(s)- 153 kcal



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal

### Almuerzo

915 kcal, 38g proteína, 37g carbohidratos netos, 64g grasa



**Pistachos**  
375 kcal



**Sándwich de ensalada de huevo**  
1 sándwich(es)- 542 kcal

### Cena

925 kcal, 67g proteína, 77g carbohidratos netos, 30g grasa



**Salmón con miel y mostaza Dijon**  
6 oz- 402 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**  
234 kcal



**Lentejas**  
289 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 6

3151 kcal ● 226g protein (29%) ● 87g fat (25%) ● 308g carbs (39%) ● 59g fiber (7%)

### Desayuno

525 kcal, 25g proteína, 74g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tostadas de garbanzos y tomate**  
2 tostada(s)- 411 kcal



**Jugo de frutas**  
1 taza(s)- 115 kcal

### Almuerzo

895 kcal, 45g proteína, 82g carbohidratos netos, 32g grasa



**Tostada de garbanzos machacados**  
2 tostada(s)- 636 kcal



**Anacardos tostados**  
1/3 taza(s)- 261 kcal

### Aperitivos

395 kcal, 6g proteína, 68g carbohidratos netos, 6g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Chips horneados**  
21 crujientes- 213 kcal



**Palitos de zanahoria**  
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

### Cena

955 kcal, 66g proteína, 81g carbohidratos netos, 40g grasa



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
211 kcal



**Tenders de chik'n crujientes**  
13 tender(s)- 743 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 7

3151 kcal ● 226g protein (29%) ● 87g fat (25%) ● 308g carbs (39%) ● 59g fiber (7%)

### Desayuno

525 kcal, 25g proteína, 74g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Tostadas de garbanzos y tomate

2 tostada(s)- 411 kcal



#### Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

### Aperitivos

395 kcal, 6g proteína, 68g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Pera

1 pera(s)- 113 kcal



#### Chips horneados

21 crujientes- 213 kcal



#### Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

### Almuerzo

895 kcal, 45g proteína, 82g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Tostada de garbanzos machacados

2 tostada(s)- 636 kcal



#### Anacardos tostados

1/3 taza(s)- 261 kcal

### Cena

955 kcal, 66g proteína, 81g carbohidratos netos, 40g grasa



#### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal



#### Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s)- 743 kcal

# Lista de compras



## Frutas y jugos

- peras**  
4 mediana (712g)
- jugo de fruta**  
48 fl oz (mL)
- jugo de limón**  
3 1/4 cda (mL)
- fresas**  
5 1/2 taza, entera (792g)
- Pomelo**  
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (996g)
- nectarina**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

## Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa**  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- queso crema**  
6 cda (87g)
- huevos**  
11 mediana (482g)
- mantequilla**  
1/2 barra (60g)
- yogur griego sin grasa**  
2 1/2 container (420g)

## Productos horneados

- bagel**  
5 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (525g)
- pan**  
2/3 lbs (320g)

## Verduras y productos vegetales

- pepino**  
2 pepino (21 cm) (620g)
- habas de Lima, congeladas**  
1 1/2 paquete (285 g) (426g)
- ketchup**  
14 cda (235g)
- judías verdes congeladas**  
2 1/3 taza (282g)
- tomates triturados en lata**  
1/2 lata (203g)
- puré de tomate**  
1/2 cda (8g)
- zanahorias**  
5 1/2 mediana (336g)

## Grasas y aceites

- aceite**  
1/3 oz (mL)
- aceite de oliva**  
1/4 lbs (mL)
- mayonesa**  
2 cda (mL)

## Especias y hierbas

- pimienta negra**  
2 1/4 g (2g)
- sal**  
1/2 oz (12g)
- eneldo seco**  
2 cdita (2g)
- orégano seco**  
3/8 cdita, hojas (0g)
- pimentón**  
1 g (1g)
- comino molido**  
1/4 cdita (1g)
- mostaza Dijon**  
2 cda (30g)
- vinagre balsámico**  
1 cda (mL)
- mostaza amarilla**  
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
- vinagre de vino tinto**  
1 1/2 cdita (mL)
- cebolla en polvo**  
2 cdita (5g)
- mostaza**  
2 cda (30g)

## Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda**  
1 1/4 lbs (574g)
- salmón**  
2 filete(s) (170 g c/u) (340g)

## Bebidas

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

## Legumbres y derivados

- ajo**  
1 1/2 diente(s) (5g)
- cebolla**  
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (90g)
- tomates**  
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (389g)
- perejil fresco**  
3 ramitas (3g)
- cebolla roja**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
- apio crudo**  
4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (68g)

## Otro

- mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cdita (3g)
- tzatziki**  
1/6 taza(s) (42g)
- Nuggets veganos chik'n**  
29 1/3 nuggets (631g)
- yogur griego proteico, con sabor**  
3 container (450g)
- tenders sin carne estilo chik'n**  
26 piezas (663g)
- Chips horneados, cualquier sabor**  
42 crips (98g)

- lentejas, crudas**  
2 1/2 taza (456g)
- frijoles blancos, en conserva**  
3/4 lata(s) (329g)
- cacahuete tostados**  
1/2 taza (73g)
- garbanzos, en conserva**  
4 lata(s) (1792g)

## Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar**  
1/2 taza (96g)
- harina multiusos**  
1/8 taza(s) (16g)
- pasta seca cruda**  
2 1/4 oz (64g)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras**  
3 cucharada, en tiras finas (20g)
- pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)
- anacardos tostados**  
10 cucharada (86g)

## Dulces

- miel**  
1 cda (21g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana**  
1 cda (mL)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Bagels con pepino y queso crema

1 bagel(s) - 402 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 57g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**bagel**

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

**pepino**

8 rebanadas (56g)

**queso crema**

2 cda (29g)

**mezcla de hierbas italianas**

1/4 cdita (1g)

Para las 3 comidas:

**bagel**

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

**pepino**

24 rebanadas (168g)

**queso crema**

6 cda (87g)

**mezcla de hierbas italianas**

3/4 cdita (3g)

1. Tuesta el bagel si lo deseas.

2. Unta queso crema en el bagel y coloca encima las rodajas de pepino. Espolvorea sazonador italiano por encima y sirve.

### Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

1 grande (50g)

**aceite**

1/4 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**huevos**

3 grande (150g)

**aceite**

3/4 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

### 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 2 comidas:

**bagel**  
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm  
diá.) (210g)  
**mantequilla**  
2 cda (28g)

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

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tostadas de garbanzos y tomate

2 tostada(s) - 411 kcal ● 24g protein ● 7g fat ● 48g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 cucharada (35g)  
**tomates**  
8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**yogur griego sin grasa**  
4 cucharada (70g)  
**tomates**  
16 rebanada(s), fina/pequeña (240g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. En un bol mediano, machaca los garbanzos con el reverso de un tenedor hasta que empiecen a quedar cremosos.
3. Incorpora el yogur griego y añade sal y pimienta al gusto.
4. Unta la mezcla de garbanzos sobre el pan y coloca las rodajas de tomate por encima. Sirve.

### Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**jugo de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Bol griego de frijoles blancos y quinoa

977 kcal ● 41g protein ● 29g fat ● 115g carbs ● 23g fiber



#### quinoa, sin cocinar

1/2 taza (96g)

#### eneldo seco

3/8 cdita (0g)

#### tzatziki

1/6 taza(s) (42g)

#### jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

#### aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

#### orégano seco

3/8 cdita, hojas (0g)

#### agua

1 taza(s) (mL)

#### frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

1. Combina la quinoa, el agua y una pizca de sal en una cacerola a fuego alto. Lleva a ebullición, tapa, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que la quinoa esté tierna y el agua se haya absorbido, unos 10-20 minutos (o sigue las instrucciones del paquete). Reserva.

2. En un bol mediano, añade los frijoles blancos, el eneldo, el orégano, el jugo de limón, el aceite de oliva y un poco de sal y pimienta. Remueve para cubrir los frijoles.

3. Sirve la quinoa con los frijoles blancos al estilo griego y tzatziki.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Fresas

2 3/4 taza(s) - 143 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 8g fiber



#### Para una sola comida:

#### fresas

2 3/4 taza, entera (396g)

#### Para las 2 comidas:

#### fresas

5 1/2 taza, entera (792g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Nuggets tipo Chik'n

14 2/3 nuggets - 809 kcal ● 45g protein ● 33g fat ● 76g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**ketchup**  
3 2/3 cda (62g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
14 2/3 nuggets (315g)

Para las 2 comidas:

**ketchup**  
7 1/3 cda (125g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
29 1/3 nuggets (631g)

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

---

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

---

### Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 1/3 taza(s)

**jugo de fruta**  
10 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



---

### Pasta con lentejas y tomate

631 kcal ● 31g protein ● 4g fat ● 102g carbs ● 16g fiber



**pasta seca cruda**  
2 1/4 oz (64g)  
**lentejas, crudas**  
6 cucharada (72g)  
**tomates triturados en lata**  
1/2 lata (203g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**pimentón**  
1/4 cdita (1g)  
**comino molido**  
1/4 cdita (1g)  
**aceite**  
1/8 cda (mL)  
**puré de tomate**  
1/2 cda (8g)  
**zanahorias, picado**  
1/2 mediana (31g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente(s) (2g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1/4 grande (38g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
6. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.

## Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 nectarina(s)

**nectarina, deshuesado**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Pistachos

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



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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es) - 542 kcal ● 25g protein ● 36g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**huevos**  
3 mediana (132g)  
**mayonesa**  
2 cda (mL)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**pimentón**  
1 pizca (1g)  
**cebolla, picado**  
1/4 pequeña (18g)  
**mostaza amarilla**  
1/4 cdita o 1 sobre (1g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfriá los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tostada de garbanzos machacados

2 tostada(s) - 636 kcal ● 38g protein ● 12g fat ● 69g carbs ● 25g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**cebolla en polvo**  
1 cdita (2g)  
**mostaza**  
1 cda (15g)  
**yogur griego sin grasa**  
4 cda (70g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)  
**apio crudo, cortado en cubos**  
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada(s) (128g)  
**cebolla en polvo**  
2 cdita (5g)  
**mostaza**  
2 cda (30g)  
**yogur griego sin grasa**  
8 cda (140g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
2 lata(s) (896g)  
**apio crudo, cortado en cubos**  
4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (68g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Mientras tanto, pon la mitad de los garbanzos (reservando el resto para más tarde) en un bol y aplástalos con el reverso de un tenedor hasta que queden trocitos. Incorpora el yogur griego, la mostaza, la cebolla en polvo, el apio y una pizca de sal/pimienta y mezcla bien.
3. Añade los garbanzos enteros que quedaban y mezcla.
4. Cubre las tostadas con la mezcla de garbanzos y sirve.

### Anacardos tostados

1/3 taza(s) - 261 kcal ● 7g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
5 cucharada (43g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
10 cucharada (86g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 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.

### Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**jugo de fruta**  
10 2/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**  
21 1/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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.

### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 3 comidas:

**cacahuetes tostados**  
1/2 taza (73g)

#### 1. La receta no tiene instrucciones.

### Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**Pomelo**  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(332g)

Para las 3 comidas:

**Pomelo**  
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(996g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Chips horneados

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



Para una sola comida:

**Chips horneados, cualquier sabor**  
21 chips (49g)

Para las 2 comidas:

**Chips horneados, cualquier sabor**  
42 chips (98g)

1. Disfruta.

### Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tilapia al grill

8 oz - 340 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**tilapia, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**tilapia, cruda**  
1 lbs (448g)  
**aceite de oliva**  
2 cucharada (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

### Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3/4 taza (144g)

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.

### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

323 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 31g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**habas de Lima, congeladas**  
3/4 paquete (285 g) (213g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1 1/2 paquete (285 g) (426g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

---

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

---

### Tilapia con costra de almendras

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 4 1/2 oz

**almendras**  
3 cucharada, en tiras finas (20g)  
**tilapia, cruda**  
1/4 lbs (126g)  
**harina multiusos**  
1/8 taza(s) (16g)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**aceite de oliva**  
3/8 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.

---

### Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



**agua**  
1 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 2/3 cucharada (80g)

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 con mantequilla

342 kcal ● 5g protein ● 26g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



**mantequilla**  
7 cdita (32g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**judías verdes congeladas**  
2 1/3 taza (282g)

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

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Salmón con miel y mostaza Dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**salmón**  
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)  
**mostaza Dijon**  
1 cda (15g)  
**miel**  
1/2 cda (11g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

**salmón**  
2 filete(s) (170 g c/u) (340g)  
**mostaza Dijon**  
2 cda (30g)  
**miel**  
1 cda (21g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
1 diente (3g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

### Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**vinagre balsámico**  
1/2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**perejil fresco, picado**  
1 1/2 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**  
1 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/2 pequeña (35g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 taza de tomates cherry (149g)  
**perejil fresco, picado**  
3 ramitas (3g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.  
¡Sirve!

### Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
3 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
13 1/3 cucharada (160g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**  
6 cucharada (105g)  
**jugo de limón**  
3/8 cda (mL)  
**eneldo seco**  
3/4 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
3/4 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**  
3/4 taza (210g)  
**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1 1/2 cdita (2g)  
**vinagre de vino tinto**  
1 1/2 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

### Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**tenders sin carne estilo chik'n**

13 piezas (332g)

**ketchup**

3 1/4 cda (55g)

Para las 2 comidas:

**tenders sin carne estilo chik'n**

26 piezas (663g)

**ketchup**

6 1/2 cda (111g)

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

---

## 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.