

Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteína de 3400 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

3423 kcal ● 250g protein (29%) ● 135g fat (35%) ● 250g carbs (29%) ● 51g fiber (6%)

Desayuno

515 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 28g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Uvas
102 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
304 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 91g proteína, 70g carbohidratos netos, 36g grasa



Tilapia con costra de almendras
10 1/2 oz- 741 kcal



Lentejas
289 kcal

Cena

1085 kcal, 32g proteína, 91g carbohidratos netos, 58g grasa



Boniatos asados con romero
210 kcal



Col rizada salteada
151 kcal



Lentejas al curry
723 kcal

Aperitivos

465 kcal, 28g proteína, 59g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Pasas
1/4 taza- 137 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

3364 kcal ● 244g protein (29%) ● 123g fat (33%) ● 245g carbs (29%) ● 73g fiber (9%)

Desayuno

515 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 28g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Uvas

102 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal

Aperitivos

465 kcal, 28g proteína, 59g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Pasas

1/4 taza- 137 kcal



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 91g proteína, 70g carbohidratos netos, 36g grasa



Tilapia con costra de almendras

10 1/2 oz- 741 kcal



Lentejas

289 kcal

Cena

1025 kcal, 26g proteína, 86g carbohidratos netos, 47g grasa



Batata rellena de garbanzos

1 batata(s)- 489 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

537 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 3

3386 kcal ● 246g protein (29%) ● 170g fat (45%) ● 174g carbs (21%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

515 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 28g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Uvas

102 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal

Aperitivos

450 kcal, 10g proteína, 37g carbohidratos netos, 27g grasa



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Chips de kale

275 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 43g proteína, 69g carbohidratos netos, 63g grasa



Hamburguesa de salmón

2 hamburguesa(s)- 884 kcal



Zanahorias asadas

3 zanahoria(s)- 158 kcal

Cena

1050 kcal, 93g proteína, 38g carbohidratos netos, 52g grasa



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

3 1/2 taza(s)- 244 kcal

Day 4

3434 kcal ● 239g protein (28%) ● 177g fat (46%) ● 180g carbs (21%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

565 kcal, 20g proteína, 34g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos con tomate y aguacate

326 kcal



Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal

Aperitivos

450 kcal, 10g proteína, 37g carbohidratos netos, 27g grasa



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Chips de kale

275 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 43g proteína, 69g carbohidratos netos, 63g grasa



Hamburguesa de salmón

2 hamburguesa(s)- 884 kcal



Zanahorias asadas

3 zanahoria(s)- 158 kcal

Cena

1050 kcal, 93g proteína, 38g carbohidratos netos, 52g grasa



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

3 1/2 taza(s)- 244 kcal

Day 5

3349 kcal ● 245g protein (29%) ● 124g fat (33%) ● 262g carbs (31%) ● 51g fiber (6%)

Desayuno

565 kcal, 20g proteína, 34g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos con tomate y aguacate

326 kcal



Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal

Aperitivos

365 kcal, 23g proteína, 38g carbohidratos netos, 13g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Galletas saladas

13 1/3 galleta(s) salada(s)- 225 kcal

Almuerzo

1110 kcal, 46g proteína, 151g carbohidratos netos, 32g grasa



Jugo de frutas

3 1/4 taza(s)- 372 kcal



Nuggets tipo Chik'n

13 1/3 nuggets- 735 kcal

Cena

985 kcal, 82g proteína, 37g carbohidratos netos, 44g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

942 kcal



Brócoli

1 1/2 taza(s)- 44 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 6

3443 kcal ● 282g protein (33%) ● 119g fat (31%) ● 276g carbs (32%) ● 34g fiber (4%)

Desayuno

510 kcal, 59g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa



Revuelto de claras con espinacas

342 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal

Almuerzo

1110 kcal, 46g proteína, 151g carbohidratos netos, 32g grasa



Jugo de frutas

3 1/4 taza(s)- 372 kcal



Nuggets tipo Chik'n

13 1/3 nuggets- 735 kcal

Cena

1135 kcal, 81g proteína, 76g carbohidratos netos, 49g grasa



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



Puré de batata

275 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon

12 oz- 803 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Day 7

3355 kcal ● 275g protein (33%) ● 129g fat (35%) ● 238g carbs (28%) ● 36g fiber (4%)

Desayuno

510 kcal, 59g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa



Revuelto de claras con espinacas

342 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal

Almuerzo

1020 kcal, 39g proteína, 112g carbohidratos netos, 42g grasa



Sándwich Caprese

1 1/2 sándwich(es)- 691 kcal



Jugo de frutas

2 3/4 taza(s)- 315 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Cena

1135 kcal, 81g proteína, 76g carbohidratos netos, 49g grasa



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



Puré de batata

275 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon

12 oz- 803 kcal

Aperitivos

365 kcal, 23g proteína, 38g carbohidratos netos, 13g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Galletas saladas

13 1/3 galleta(s) salada(s)- 225 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- agua
26 taza (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
1/2 lbs (202g)
- leche de coco en lata
3/4 taza (mL)

Frutas y jugos

- uvas
5 1/4 taza (483g)
- pasas
1/2 taza, compacta (83g)
- aguacates
2 aguacate(s) (435g)
- limón
1 1/6 pequeña (68g)
- jugo de fruta
74 fl oz (mL)

Grasas y aceites

- aceite
2 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva
4 oz (mL)
- mayonesa
6 cda (mL)

Especias y hierbas

- vinagre balsámico
4 1/2 cdita (mL)
- romero, seco
2 1/2 g (2g)
- sal
1 oz (26g)
- pimienta negra
1/8 oz (4g)
- eneldo seco
1 cdita (1g)
- albahaca fresca
4 hojas (2g)
- mostaza Dijon
4 cda (60g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
17 grande (850g)
- queso en hebras
2 barra (56g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
12 cda (170g)
- claras de huevo
16 grande (528g)
- queso mozzarella fresco
3 rebanadas (85g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
1 1/3 taza (256g)
- garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)

Otro

- pasta de curry
1 cda (15g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)
2 barra (100g)
- Glaseado balsámico
1/2 cda (mL)
- salchicha vegana
6 sausage (600g)
- hamburguesa de salmón
4 hamburguesa (452g)
- mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
- tzatziki
3/8 taza(s) (84g)
- yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)
- Nuggets veganos chik'n
26 2/3 nuggets (573g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda
1 1/3 lbs (588g)
- salmón
4 filete(s) (170 g c/u) (680g)

Cereales y pastas

Verduras y productos vegetales

- tomates**
5 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (594g)
- hojas de kale**
2 lbs (932g)
- batatas / boniatos**
4 2/3 batata, 12,5 cm de largo (980g)
- chalotas**
1/2 diente(s) (28g)
- brócoli congelado**
12 1/2 taza (1138g)
- zanahorias**
6 grande (432g)
- ketchup**
6 2/3 cda (113g)
- espinaca fresca**
3 taza(s) (90g)
- ajo**
2 diente (6g)
- apio crudo**
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

- harina multiusos**
5/8 taza(s) (73g)

Productos horneados

- bollos de hamburguesa**
4 bollo(s) (204g)
- galletas saladas multigrano**
40 crackers (140g)
- pan**
3 rebanada(s) (96g)

Aperitivos

- barra de granola grande**
2 barra (74g)
- barrita pequeña de granola**
4 barra (100g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot**
6 cucharada (mL)
- salsa pesto**
3 cda (48g)

Dulces

- miel**
2 cda (42g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

102 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 3/4 taza (161g)

Para las 3 comidas:

uvas
5 1/4 taza (483g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal ● 22g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cdita (mL)
agua
4 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1 1/2 cdita (mL)
romero, seco
3/8 cdita (0g)
tomates
3/4 taza, picada (135g)
huevos
3 grande (150g)
hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 3 comidas:

aceite
2 1/4 cdita (mL)
agua
13 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
4 1/2 cdita (mL)
romero, seco
1 cdita (1g)
tomates
2 1/4 taza, picada (405g)
huevos
9 grande (450g)
hojas de kale
4 1/2 taza, picada (180g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

sal
2 pizca (1g)
huevos
2 grande (100g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
aguacates, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
albahaca fresca, troceado
2 hojas (1g)

Para las 2 comidas:

sal
4 pizca (2g)
huevos
4 grande (200g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
tomates
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)
aguacates, en rodajas
1 aguacate(s) (201g)
albahaca fresca, troceado
4 hojas (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Barrita de granola pequeña

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita pequeña de granola
4 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Revuelto de claras con espinacas

342 kcal ● 53g protein ○ 11g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
6 cda (85g)
huevos
2 grande (100g)
claras de huevo
8 grande (264g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
12 cda (170g)
huevos
4 grande (200g)
claras de huevo
16 grande (528g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
4 pizca (2g)

1. Bate los huevos, el requesón y los condimentos (incluye los que prefieras).
Rocía una sartén con spray antiadherente y caliéntala a fuego medio.
Vierte la mezcla de huevo y añade rápidamente las espinacas.
Revuelve los huevos y las espinacas juntos, removiendo con frecuencia hasta que los huevos estén opacos y cuajados.
Sirve.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ○ 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:
almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:
almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Tilapia con costra de almendras

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g protein ● 35g fat ● 28g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:
almendras
1/2 taza, en tiras finas (47g)
tilapia, cruda
2/3 lbs (294g)
harina multiusos
1/4 taza(s) (36g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
aceite de oliva
7/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:
almendras
14 cucharada, en tiras finas (95g)
tilapia, cruda
1 1/3 lbs (588g)
harina multiusos
5/8 taza(s) (73g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
aceite de oliva
1 3/4 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



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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Hamburguesa de salmón

2 hamburguesa(s) - 884 kcal ● 41g protein ● 55g fat ● 54g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

hamburguesa de salmón
2 hamburguesa (226g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
mayonesa
3 cda (mL)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
aceite
1/2 cdita (mL)
bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa de salmón
4 hamburguesa (452g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
mayonesa
6 cda (mL)
eneldo seco
1 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)
bollos de hamburguesa
4 bollo(s) (204g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la hamburguesa de salmón y cocina durante unos 4-6 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocida.
2. Mientras tanto, mezcla la mayonesa y el eneldo.
3. Coloca la hamburguesa de salmón en el pan y cúbrela con la mayonesa y las hojas verdes. Sirve.

Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:
aceite
1/2 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
3 grande (216g)

Para las 2 comidas:
aceite
1 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
6 grande (432g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Jugo de frutas

3 1/4 taza(s) - 372 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 82g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
jugo de fruta
26 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:
jugo de fruta
52 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

13 1/3 nuggets - 735 kcal ● 41g protein ● 30g fat ● 69g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:
ketchup
3 1/3 cda (57g)
Nuggets veganos chik'n
13 1/3 nuggets (287g)

Para las 2 comidas:
ketchup
6 2/3 cda (113g)
Nuggets veganos chik'n
26 2/3 nuggets (573g)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Sándwich Caprese

1 1/2 sándwich(es) - 691 kcal ● 34g protein ● 40g fat ● 42g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

pan

3 rebanada(s) (96g)

tomates

3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)

queso mozzarella fresco

3 rebanadas (85g)

salsa pesto

3 cda (48g)

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.

Jugo de frutas

2 3/4 taza(s) - 315 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 70g carbs ● 1g fiber

Rinde 2 3/4 taza(s)



jugo de fruta

22 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de apio

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



Rinde 2 tallo(s) de apio

apio crudo

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pasas
4 cucharada, compacta (41g)

Para las 2 comidas:

pasas
1/2 taza, compacta (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

Barra de proteína (20 g de proteína)
2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Barrita de granola grande

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



Para una sola comida:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de kale

275 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal
1 1/3 cdita (8g)
hojas de kale
1 1/3 manojo (227g)
aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
2 2/3 cdita (16g)
hojas de kale
2 2/3 manojo (454g)
aceite de oliva
2 2/3 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

Aperitivos 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.

Galletas saladas

13 1/3 galleta(s) salada(s) - 225 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

galletas saladas multigrano
13 1/3 crackers (47g)

Para las 3 comidas:

galletas saladas multigrano
40 crackers (140g)

1. Disfruta.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Boniatos asados con romero

210 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



aceite de oliva
2/3 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
romero, seco
1/3 cda (1g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Col rizada salteada

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



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

Lentejas al curry

723 kcal ● 27g protein ● 37g fat ● 60g carbs ● 10g fiber



lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
leche de coco en lata
3/4 taza (mL)
pasta de curry
1 cda (15g)

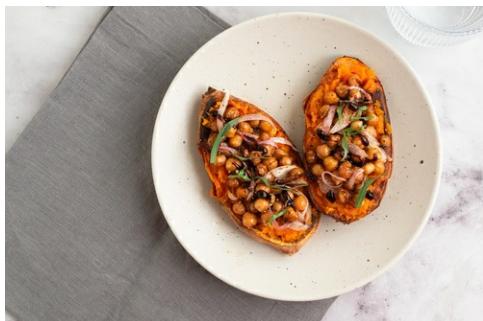
1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Batata rellena de garbanzos

1 batata(s) - 489 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 64g carbs ● 17g fiber



Rinde 1 batata(s)

aceite

1/2 cda (mL)

Glaseado balsámico

1/2 cda (mL)

chalotas, picado

1/2 diente(s) (28g)

batatas / boniatos, cortado por la mitad a lo largo

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (224g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada yrellénala con la mezcla de garbanzos.
6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

537 kcal ● 11g protein ● 36g fat ● 22g carbs ● 21g fiber



hojas de kale, troceado

1 1/6 manojo (198g)

aguacates, troceado

1 1/6 aguacate(s) (234g)

limón, exprimido

1 1/6 pequeña (68g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
6 sausage (600g)

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

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 1/2 taza(s) - 244 kcal ● 9g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
brócoli congelado
3 1/2 taza (319g)
aceite de oliva
3 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
brócoli congelado
7 taza (637g)
aceite de oliva
7 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 4 ↗

Comer los día 5

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

942 kcal ● 78g protein ● 44g fat ● 35g carbs ● 24g fiber



salsa Frank's Red Hot
6 cucharada (mL)
tzatziki
3/8 taza(s) (84g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
tempeh, troceado grueso
3/4 lbs (340g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Brócoli

1 1/2 taza(s) - 44 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:
brócoli congelado
2 taza (182g)

Para las 2 comidas:
brócoli congelado
4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo
(315g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Salmón con miel y mostaza Dijon

12 oz - 803 kcal ● 71g protein ● 49g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

salmón

4 filete(s) (170 g c/u) (680g)

mostaza Dijon

4 cda (60g)

miel

2 cda (42g)

aceite de oliva

4 cdita (mL)

ajo, picado

2 diente (6g)

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.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

agua

3 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

agua

21 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.