

Meal Plan - Dieta pescetariana alta en proteína de 3500 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

3443 kcal ● 285g protein (33%) ● 137g fat (36%) ● 222g carbs (26%) ● 47g fiber (5%)

Desayuno

460 kcal, 72g proteína, 29g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido proteico doble chocolate
343 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

380 kcal, 18g proteína, 50g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada
1/2 bagel(es)- 225 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 54g proteína, 74g carbohidratos netos, 62g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal



Crema de almejas
2 1/2 lata(s)- 910 kcal

Cena

1145 kcal, 69g proteína, 66g carbohidratos netos, 59g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Arroz integral con mantequilla
375 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

3511 kcal ● 279g protein (32%) ● 121g fat (31%) ● 251g carbs (29%) ● 75g fiber (9%)

Desayuno

460 kcal, 72g proteína, 29g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido proteico doble chocolate
343 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

380 kcal, 18g proteína, 50g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada
1/2 bagel(es)- 225 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1195 kcal, 48g proteína, 103g carbohidratos netos, 47g grasa



Judías verdes con mantequilla
342 kcal



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal



Col rizada (collard) con ajo
319 kcal

Cena

1145 kcal, 69g proteína, 66g carbohidratos netos, 59g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Arroz integral con mantequilla
375 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Day 3

3544 kcal ● 231g protein (26%) ● 169g fat (43%) ● 212g carbs (24%) ● 63g fiber (7%)

Desayuno

595 kcal, 19g proteína, 47g carbohidratos netos, 34g grasa



Barrita de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal



Semillas de girasol
240 kcal

Aperitivos

380 kcal, 18g proteína, 50g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada
1/2 bagel(es)- 225 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1195 kcal, 48g proteína, 103g carbohidratos netos, 47g grasa



Judías verdes con mantequilla
342 kcal



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal



Col rizada (collard) con ajo
319 kcal

Cena

1050 kcal, 74g proteína, 10g carbohidratos netos, 76g grasa




Tilapia con gremolata de almendras
2 filete(s) de tilapia- 931 kcal




Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Desayuno

595 kcal, 19g proteína, 47g carbohidratos netos, 34g grasa

- 

Barrita de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal
- 

Semillas de girasol
240 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 88g proteína, 88g carbohidratos netos, 26g grasa

- 

Guisantes sugar snap
41 kcal
- 

Lentejas
434 kcal
- 

Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Aperitivos

450 kcal, 19g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa

- 


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


Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal
- 

Aguacate
176 kcal

Cena

1070 kcal, 81g proteína, 34g carbohidratos netos, 63g grasa


- 

Tilapia empanizada y sellada en sartén
12 onza(s)- 601 kcal
- 

Espárragos
470 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

- 

Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Desayuno

595 kcal, 19g proteína, 47g carbohidratos netos, 34g grasa

- 

Barrita de granola grande

2 barra(s)- 352 kcal
- 

Semillas de girasol

240 kcal

Aperitivos

450 kcal, 19g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa

- 

Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal
- 

Palitos de queso


2 palito(s)- 165 kcal
- 

Aguacate

176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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


- 

Batido de proteína


3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo


1115 kcal, 70g proteína, 43g carbohidratos netos, 63g grasa

- 

Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s)- 408 kcal
- 

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal
- 

Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Cena

1035 kcal, 67g proteína, 99g carbohidratos netos, 34g grasa

- 

Ensalada fácil de garbanzos


350 kcal
- 

Tenders de chik'n crujientes


12 tender(s)- 686 kcal

Desayuno


620 kcal, 40g proteína, 77g carbohidratos netos, 12g grasa

- 

Pomelo

1 pomelo- 119 kcal
- 

Panqueques proteicos de calabaza


401 kcal
- 

Leche


2/3 taza(s)- 99 kcal

Aperitivos

415 kcal, 9g proteína, 73g carbohidratos netos, 8g grasa

- 

Plátano


1 plátano(s)- 117 kcal
- 

Bagel pequeño tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es)- 300 kcal

Suplemento(s) de proteína

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


- 

Batido de proteína


3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo


1115 kcal, 70g proteína, 43g carbohidratos netos, 63g grasa

- 

Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s)- 408 kcal
- 

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal
- 

Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Cena

1035 kcal, 67g proteína, 99g carbohidratos netos, 34g grasa

- 

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal
- 

Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s)- 686 kcal

Day 7

3548 kcal ● 239g protein (27%) ● 130g fat (33%) ● 281g carbs (32%) ● 75g fiber (8%)

Desayuno

620 kcal, 40g proteína, 77g carbohidratos netos, 12g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Panqueques proteicos de calabaza
401 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Aperitivos

415 kcal, 9g proteína, 73g carbohidratos netos, 8g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla y mermelada
1 bagel(es)- 300 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 68g proteína, 34g carbohidratos netos, 66g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
204 kcal



Arroz integral con mantequilla
167 kcal



Salmón al pesto al horno
10 oz- 673 kcal

Cena

1140 kcal, 49g proteína, 94g carbohidratos netos, 42g grasa



Pasta de lentejas
673 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
469 kcal



Bebidas

- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- ☐ agua
30 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
5 cda (9g)
- ☐ mermelada
3 1/2 cda (74g)
- ☐ jarabe de arce
4 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego sin grasa
10 cda (175g)
- ☐ mantequilla
1 1/3 barra (152g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ queso en hebras
4 barra (112g)
- ☐ huevos
2 extra grande (112g)
- ☐ leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
5 cucharada grande (1/3 taza c/u) (155g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ Levadura nutricional
1 taza (60g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
24 piezas (612g)
- ☐ pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)

Frutas y jugos

- ☐ Pomelo
4 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (1328g)
- ☐ aguacates
4 1/4 aguacate(s) (854g)
- ☐ jugo de lima
2 fl oz (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 lata (516g)
- ☐ tilapia, cruda
1 1/2 lbs (676g)
- ☐ salmón
1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1 taza (174g)
- ☐ harina multiusos
1/4 taza(s) (31g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- ☐ almendras
1 3/4 oz (49g)
- ☐ pepitas de girasol
4 oz (113g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ clama chowder enlatada
2 1/2 lata (524 g) (1298g)
- ☐ salsa barbecue
1 taza (286g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
- ☐ salsa pesto
1 2/3 cda (27g)
- ☐ salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)

Productos horneados

- ☐ bagel
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (296g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
6 barra (222g)
- ☐ barra de granola alta en proteínas
4 barra (160g)

- ☐ **jugo de limón**
2 fl oz (mL)
- ☐ **plátano**
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

Especias y hierbas

- ☐ **sal**
1 oz (31g)
- ☐ **pimienta negra**
1/4 oz (8g)
- ☐ **ajo en polvo**
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ **cebolla en polvo**
1/2 cdita (1g)
- ☐ **pimentón**
1/2 cdita (1g)
- ☐ **vinagre balsámico**
1 1/2 cda (mL)
- ☐ **canela**
1 cdita (3g)
- ☐ **nuez moscada**
1/2 cdita (1g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ **pimiento**
3 grande (492g)
- ☐ **cebolla**
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (158g)
- ☐ **col rizada (collard greens)**
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ **ajo**
8 3/4 diente(s) (26g)
- ☐ **judías verdes congeladas**
4 2/3 taza (565g)
- ☐ **coliflor**
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ **perejil fresco**
1 manojo (20g)
- ☐ **tomates**
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (439g)
- ☐ **guisantes de vaina dulce congelados**
2 1/3 taza (336g)
- ☐ **espárragos**
15 oz (425g)
- ☐ **ketchup**
6 cda (102g)
- ☐ **puré de calabaza (pumpkin puree)**
4 cda (61g)

Legumbres y derivados

- ☐ **lentejas, crudas**
10 cucharada (120g)
- ☐ **garbanzos, en conserva**
1 1/2 lata(s) (672g)
- ☐ **tempeh**
1 lbs (454g)

Cereales para el desayuno

- ☐ **avena clásica, copos**
3 cda (15g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido proteico doble chocolate

343 kcal ● 70g protein ● 2g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
cacao en polvo
2 1/2 cdita (5g)
yogur griego sin grasa
5 cda (88g)
proteína en polvo, chocolate
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(78g)

Para las 2 comidas:

agua
5 taza(s) (mL)
cacao en polvo
5 cdita (9g)
yogur griego sin grasa
10 cda (175g)
proteína en polvo, chocolate
5 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(155g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

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 2 comidas:

Pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

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)

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Barrita de granola grande

2 barra(s) - 352 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

barra de granola grande
2 barra (74g)

Para las 3 comidas:

barra de granola grande
6 barra (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

240 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 1/3 oz (38g)

Para las 3 comidas:

pepitas de girasol
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

Pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

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)

Panqueques proteicos de calabaza

401 kcal ● 33g protein ● 7g fat ● 46g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:	Para las 2 comidas:
puré de calabaza (pumpkin puree) 2 cda (31g)	puré de calabaza (pumpkin puree) 4 cda (61g)
plátano 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)	plátano 1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
huevos 1 extra grande (56g)	huevos 2 extra grande (112g)
canela 1/2 cdita (1g)	canela 1 cdita (3g)
nuez moscada 1/4 cdita (1g)	nuez moscada 1/2 cdita (1g)
avena clásica, copos 1 1/2 cda (8g)	avena clásica, copos 3 cda (15g)
jarabe de arce 2 cda (mL)	jarabe de arce 4 cda (mL)
polvo de proteína, vainilla 1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)	polvo de proteína, vainilla 2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

1. Poner todos los ingredientes (excepto el sirope de arce) en un procesador de alimentos o licuadora y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Rociar un poco de spray antiadherente en una sartén y calentar a fuego medio.
3. Verter aproximadamente 1/4 de taza de masa en la sartén por cada panqueque. Cocinar durante 2-3 minutos, luego dar la vuelta y cocinar el otro lado durante aproximadamente 1 minuto.
4. Cubrir con sirope de arce.
5. Para guardar los panqueques sobrantes: envolver bien en film transparente y conservar en el refrigerador hasta 2 días. Recalentar en el microondas.

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:	Para las 2 comidas:
leche entera 2/3 taza(s) (mL)	leche entera 1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

1. Disfruta.

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



col rizada (collard greens)

4 oz (113g)

aceite

1/4 cda (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Crema de almejas

2 1/2 lata(s) - 910 kcal ● 30g protein ● 55g fat ● 63g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 1/2 lata(s)

clama chowder enlatada

2 1/2 lata (524 g) (1298g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Judías verdes con mantequilla

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

mantequilla
14 cdita (63g)
pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
judías verdes congeladas
4 2/3 taza (565g)

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

Alitas de coliflor BBQ

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
1 lbs (454g)
aceite
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
2 lbs (907g)
aceite
2 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
6 diente(s) (18g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Lentejas

434 kcal ● 30g protein ● 1g fat ● 63g carbs ● 13g fiber



agua
2 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
10 cucharada (120g)

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.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
4 barra (160g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

Para las 2 comidas:

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

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
1 2/3 taza (240g)
aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Arroz integral con mantequilla

167 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



mantequilla
1/2 cda (7g)
arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)
sal
1/8 cdita (1g)
agua
1/3 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 al pesto al horno

10 oz - 673 kcal ● 59g protein ● 48g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 oz

- salmón**
1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)
- salsa pesto**
1 2/3 cda (27g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino.\r\nUnta pesto sobre el salmón.\r\nAsegúrate de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocina en el horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

- yogur griego saborizado bajo en grasa**
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1/2 bagel(es) - 225 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- bagel**
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)
- mantequilla**
1/2 cda (7g)
- mermelada**
1/2 cda (11g)

Para las 3 comidas:

- bagel**
1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (158g)
- mantequilla**
1 1/2 cda (21g)
- mermelada**
1 1/2 cda (32g)

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

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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)

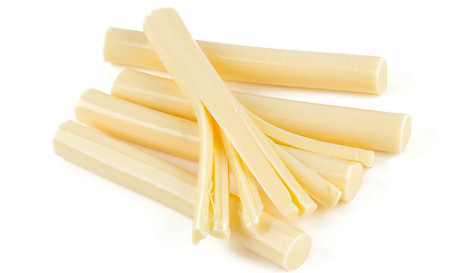
Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal 1g protein 0g fat 24g carbs 3g fiber



Para una sola comida:

plátano
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)

Para las 2 comidas:

plátano
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel pequeño tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es) - 300 kcal 7g protein 7g fat 50g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)
mantequilla
1/2 cda (7g)
mermelada
1 cda (21g)

Para las 2 comidas:

bagel
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)
mantequilla
1 cda (14g)
mermelada
2 cda (42g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

- 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)
- pimiento
1 1/2 grande (246g)
- cebolla
3/8 pequeña (26g)
- atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

- aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- jugo de lima
3 cdita (mL)
- sal
3 pizca (1g)
- pimienta negra
3 pizca (0g)
- pimiento
3 grande (492g)
- cebolla
3/4 pequeña (53g)
- atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Arroz integral con mantequilla

375 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 52g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- mantequilla
1 cda (16g)
- arroz integral
6 cucharada (71g)
- sal
1/4 cdita (2g)
- agua
3/4 taza(s) (mL)
- pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

- mantequilla
2 1/4 cda (32g)
- arroz integral
3/4 taza (143g)
- sal
1/2 cdita (3g)
- agua
1 1/2 taza(s) (mL)
- pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)

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.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Tilapia con gremolata de almendras

2 filete(s) de tilapia - 931 kcal ● 73g protein ● 67g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 filete(s) de tilapia

tilapia, cruda

3/4 lbs (340g)

almendras

2 cucharada, en tiras finas (14g)

jugo de limón

1 cda (mL)

aceite de oliva

4 cda (mL)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

cebolla en polvo

1/2 cdita (1g)

pimentón

1/2 cdita (1g)

perejil fresco

4 cucharada, picado (15g)

ajo, picado fino

2 diente(s) (6g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol pequeño comienza la gremolata mezclando aproximadamente 3/4 del aceite de oliva (reservando el resto para más tarde), el perejil, el zumo de limón, el ajo picado y una pizca de sal y pimienta. Reserva.
3. Seca la tilapia con papel de cocina y úntala con el resto del aceite de oliva. Sazona la tilapia con ajo en polvo, cebolla en polvo y pimentón. Asa en una bandeja hasta que el pescado esté cocido, unos 12-15 minutos.
4. Mientras tanto, en una sartén seca a fuego medio tuesta las almendras hasta que estén doradas, unos 3 minutos. Cuando estén listas, pásalas a una tabla y pícalas. Agrégalas a la gremolata y mezcla.
5. Sirve el pescado y vierte la gremolata por encima. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tilapia empanizada y sellada en sartén

12 onza(s) - 601 kcal ● 71g protein ● 24g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)
harina multiusos
1/4 taza(s) (31g)
tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
mantequilla, derretido
1 cda (14g)

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. Coloque la harina en un plato llano; presione suavemente cada filete en la harina para cubrirlo y sacuda el exceso.
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. Unte la mantequilla derretida sobre la tilapia en el último minuto antes de retirarla de la sartén. Sirva inmediatamente.

Espárragos

470 kcal ● 10g protein ● 39g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



espárragos
15 oz (425g)
jugo de limón
3 cda (mL)
sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
aceite de oliva
3 cda (mL)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
4. Retira del fuego y sirve.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal 18g protein 7g fat 38g carbs 17g fiber



- Para una sola comida:
- vinagre balsámico 3/4 cda (mL)
 - vinagre de sidra de manzana 3/4 cda (mL)
 - garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado 3/4 lata(s) (336g)
 - cebolla, cortado en láminas finas 3/8 pequeña (26g)
 - tomates, cortado por la mitad 3/4 taza de tomates cherry (112g)
 - perejil fresco, picado 2 1/4 ramitas (2g)

- Para las 2 comidas:
- vinagre balsámico 1 1/2 cda (mL)
 - vinagre de sidra de manzana 1 1/2 cda (mL)
 - garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado 1 1/2 lata(s) (672g)
 - cebolla, cortado en láminas finas 3/4 pequeña (53g)
 - tomates, cortado por la mitad 1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
 - perejil fresco, picado 4 1/2 ramitas (5g)

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

Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s) - 686 kcal 49g protein 27g fat 62g carbs 0g fiber



- Para una sola comida:
- tenders sin carne estilo chik'n 12 piezas (306g)
 - ketchup 3 cda (51g)

- Para las 2 comidas:
- tenders sin carne estilo chik'n 24 piezas (612g)
 - ketchup 6 cda (102g)

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

Cena 5

Comer los día 7

Pasta de lentejas

673 kcal 43g protein 5g fat 81g carbs 32g fiber



- salsa para pasta 1/3 frasco (680 g) (224g)
- pasta de lentejas 1/3 lbs (151g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal ● 6g protein ● 37g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



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

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

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.