

# Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 1000 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

1002 kcal ● 120g protein (48%) ● 41g fat (37%) ● 30g carbs (12%) ● 8g fiber (3%)

### Desayuno

140 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 10g grasa



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

### Cena

350 kcal, 27g proteína, 9g carbohidratos netos, 20g grasa



**Salmón con miel y mostaza Dijon**  
4 oz- 268 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**  
80 kcal

### Almuerzo

295 kcal, 32g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



**Alitas de seitán teriyaki**  
4 onza(s) de seitán- 297 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 2

1043 kcal ● 108g protein (41%) ● 50g fat (43%) ● 27g carbs (10%) ● 13g fiber (5%)

### Desayuno

140 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 10g grasa



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

### Cena

350 kcal, 27g proteína, 9g carbohidratos netos, 20g grasa



**Salmón con miel y mostaza Dijon**  
4 oz- 268 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**  
80 kcal

### Almuerzo

340 kcal, 20g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



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



**Sándwich de ensalada de atún con aguacate**  
1/2 sándwich(es)- 185 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

## Day 3

1039 kcal ● 103g protein (40%) ● 48g fat (41%) ● 29g carbs (11%) ● 21g fiber (8%)

### Desayuno

110 kcal, 7g proteína, 1g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Omelet de chile y queso

108 kcal

### Cena

375 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Col rizada (collard) con ajo

80 kcal



#### Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

### Almuerzo

340 kcal, 20g proteína, 16g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



#### Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1/2 sándwich(es)- 185 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

967 kcal ● 104g protein (43%) ● 45g fat (42%) ● 23g carbs (9%) ● 14g fiber (6%)

### Desayuno

110 kcal, 7g proteína, 1g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Omelet de chile y queso

108 kcal

### Cena

350 kcal, 20g proteína, 9g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

2 brochetas- 233 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

### Almuerzo

290 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

933 kcal ● 104g protein (44%) ● 45g fat (44%) ● 19g carbs (8%) ● 9g fiber (4%)

### Desayuno

110 kcal, 7g proteína, 1g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Omelet de chile y queso

108 kcal

### Cena

315 kcal, 21g proteína, 5g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Salmón con brócoli al jengibre y coco

3 onza(s)- 316 kcal

### Almuerzo

290 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

1043 kcal ● 104g protein (40%) ● 50g fat (43%) ● 33g carbs (13%) ● 12g fiber (5%)

### Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 10g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



#### Claras de huevo revueltas

61 kcal

### Almuerzo

285 kcal, 24g proteína, 16g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

146 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 7

1032 kcal ● 106g protein (41%) ● 46g fat (40%) ● 32g carbs (13%) ● 15g fiber (6%)

### Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 10g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



#### Claras de huevo revueltas

61 kcal

### Cena

305 kcal, 22g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Bacalao asado sencillo

4 oz- 148 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal

### Almuerzo

285 kcal, 24g proteína, 16g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

146 kcal

### Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

# Lista de compras



## Productos lácteos y huevos

- huevos  
7 grande (350g)
- queso cheddar  
1 1/2 cucharada, rallada (11g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1/2 taza (113g)
- queso parmesano  
1 cdita (2g)
- claras de huevo  
1/2 taza (122g)

## Cereales y pastas

- seitán  
4 oz (113g)

## Grasas y aceites

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

## Otro

- Salsa teriyaki  
2 cda (mL)
- aceite de sésamo  
1/3 cda (mL)
- tiras veganas 'chik'n'  
2 2/3 oz (76g)
- Brocheta(s)  
2 pincho(s) (2g)
- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua  
14 taza(s) (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- salmón  
14 oz (397g)
- atún enlatado  
1 1/2 lata (258g)

## Dulces

- miel  
1 1/2 oz (39g)

## Verduras y productos vegetales

- ajo  
3 diente(s) (9g)
- col rizada (collard greens)  
3/4 lbs (340g)
- cebolla  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (44g)
- pimiento  
1 grande (164g)
- jengibre fresco  
3 g (3g)
- tomates  
5/8 entero mediano (~6.4 cm diá.) (72g)
- brócoli  
1/2 lbs (242g)
- coles de Bruselas  
1 taza, rallada (50g)

## Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados  
1/3 taza (49g)
- tempeh  
4 oz (113g)
- mantequilla de cacahuate  
2/3 cda (11g)

## Frutas y jugos

- jugo de lima  
1 fl oz (mL)
- aguacates  
1 1/3 aguacate(s) (268g)
- fresas  
2 taza, entera (288g)

## Productos horneados

- pan  
2 rebanada (64g)

## Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco en lata  
1/4 lata (mL)

**bacalao, crudo**  
4 oz (113g)

**almendras**  
1 1/2 oz (46g)

### **Especias y hierbas**

- mostaza Dijon**  
2 cda (28g)
  - sal**  
3 1/2 g (3g)
  - pimienta negra**  
1/8 oz (1g)
  - chile en polvo**  
3/4 cdita (2g)
  - coriandro molido**  
3/4 cdita (1g)
  - ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)
- 

### **Sopas, salsas y jugos de carne**

- vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (mL)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**huevos**

4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelas 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.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Omelet de chile y queso

108 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**

1/2 cdita (mL)

**chile en polvo**

1/4 cdita (1g)

**coriandro molido**

1/4 cdita (0g)

**queso cheddar**

1/2 cucharada, rallada (4g)

**huevos, batido**

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

**aceite de oliva**

1 1/2 cdita (mL)

**chile en polvo**

3/4 cdita (2g)

**coriandro molido**

3/4 cdita (1g)

**queso cheddar**

1 1/2 cucharada, rallada (11g)

**huevos, batido**

3 grande (150g)

1. Bata los huevos con el cilantro, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén pequeña y añada los huevos en una capa uniforme.
3. Una vez cocidos, espolvorea el queso por encima y cocine un minuto más.
4. Doble el omelet y sirva.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**fresas**  
1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:

**fresas**  
2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Claras de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**claras de huevo**  
4 cucharada (61g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**claras de huevo**  
1/2 taza (122g)  
**aceite**  
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.

---

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

---

### Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán - 297 kcal ● 32g protein ● 10g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 onza(s) de seitán

**seitán**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
2 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### 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 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1/2 sándwich(es) - 185 kcal ● 14g protein ● 7g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/4 pizca (0g)  
**sal**  
1/4 pizca (0g)  
**jugo de lima**  
1/4 cdita (mL)  
**aguacates**  
1/8 aguacate(s) (25g)  
**pan**  
1 rebanada (32g)  
**atún enlatado, escurrido**  
1/4 lata (43g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/8 pequeña (4g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**jugo de lima**  
1/2 cdita (mL)  
**aguacates**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**pan**  
2 rebanadas (64g)  
**atún enlatado, escurrido**  
1/2 lata (86g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/8 pequeña (9g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s) - 228 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**jugo de lima**  
1/2 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**pimiento**  
1/2 grande (82g)  
**cebolla**  
1/8 pequeña (9g)  
**atún enlatado, escurrido**  
1/2 lata (86g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**jugo de lima**  
1 cdita (mL)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**pimiento**  
1 grande (164g)  
**cebolla**  
1/4 pequeña (18g)  
**atún enlatado, escurrido**  
1 lata (172g)

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 llenar 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.

### 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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los 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 2 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
2 container (300g)

#### 1. Disfruta.

### Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

146 kcal ● 4g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
3/4 cucharada, en tiras finas (5g)  
**miel**  
1/4 cda (5g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (mL)  
**mostaza Dijon**  
1/4 cda (4g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**queso parmesano**  
1/2 cdita (1g)  
**coles de Bruselas, en rodajas**  
1/2 taza, rallada (25g)  
**brócoli, picado**  
1/2 taza, picado (46g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1 1/2 cucharada, en tiras finas  
(10g)  
**miel**  
1/2 cda (11g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (mL)  
**mostaza Dijon**  
1/2 cda (8g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**queso parmesano**  
1 cdita (2g)  
**coles de Bruselas, en rodajas**  
1 taza, rallada (50g)  
**brócoli, picado**  
1 taza, picado (91g)

1. Prepara el aderezo mezclando aceite de oliva, mostaza Dijon, miel, vinagre de manzana y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Reserva.  
Mezcla las coles de Bruselas, el brócoli y las almendras en un bol. Espolvorea con parmesano y rocía el aderezo por encima. Sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Salmón con miel y mostaza Dijon

4 oz - 268 kcal ● 24g protein ● 16g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salmón**  
2/3 filete(s) (170 g c/u) (113g)  
**mostaza Dijon**  
2/3 cda (10g)  
**miel**  
1/3 cda (7g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
1/3 diente (1g)

Para las 2 comidas:

**salmón**  
1 1/3 filete(s) (170 g c/u) (227g)  
**mostaza Dijon**  
1 1/3 cda (20g)  
**miel**  
2/3 cda (14g)  
**aceite de oliva**  
1 1/3 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
2/3 diente (2g)

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.

### Col rizada (collard) con ajo

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



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**ajo, picado**  
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale 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 desprendan 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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### 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)

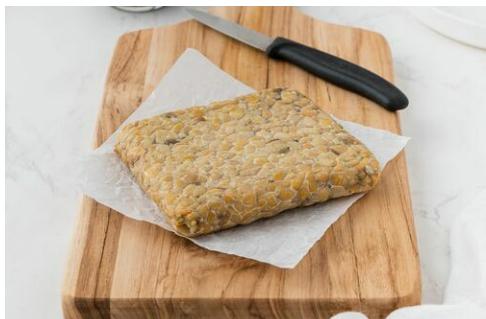
ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale 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.

### Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 onza(s)

#### tempeh

4 oz (113g)

aceite

2 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.\r\nPuedes 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.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

2 brochetas - 233 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 brochetas

#### mantequilla de cacahuate

2/3 cda (11g)

#### jugo de lima

1/2 cda (mL)

#### aceite de sésamo

1/3 cda (mL)

#### tiras veganas 'chik'n'

2 2/3 oz (76g)

#### Brocheta(s)

2 pincho(s) (2g)

#### jengibre fresco, rallado o picado

1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (2g)

- Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
- Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
- Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
- Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
- Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

### 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)

- Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
- Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
- 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.
- Sirve fría.

## Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Salmón con brócoli al jengibre y coco

3 onza(s) de salmón - 316 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salmón**  
3 oz (85g)  
**leche de coco en lata**  
1/8 lata (mL)  
**brócoli, cortado en floretes**  
1/2 tallo (76g)  
**jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas**  
1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

Para las 2 comidas:

**salmón**  
6 oz (170g)  
**leche de coco en lata**  
1/4 lata (mL)  
**brócoli, cortado en floretes**  
1 tallo (151g)  
**jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas**  
1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Engrasa una bandeja de horno y coloca el salmón en ella, con la piel hacia abajo. Sazona el salmón con una pizca de sal/pimienta. Hornea durante 12-18 minutos o hasta que el salmón esté completamente cocido. Reserva.
2. Mientras tanto, calienta una sartén a fuego medio. Añade la leche de coco, las rodajas de jengibre y los floretes de brócoli y cocina a fuego lento sin tapar durante unos 7 minutos.
3. Emplata el salmón y el brócoli. Servir.

## Cena 5 ↗

Comer los día 7

### Bacalao asado sencillo

4 oz - 148 kcal ● 20g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 oz

**aceite de oliva**  
1/2 cucharadita (mL)  
**bacalao, crudo**  
4 oz (113g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

### Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



**cebolla**  
2 cucharadita, picada (10g)  
**jugo de lima**  
2/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
1/3 aguacate(s) (67g)  
**tomates, en cubos**  
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

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

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

**agua**

2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

14 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(434g)

**agua**

14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.