

# Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 1600 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

1578 kcal ● 112g protein (28%) ● 93g fat (53%) ● 56g carbs (14%) ● 18g fiber (4%)

### Desayuno

270 kcal, 20g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Kale y huevos**  
189 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 34g proteína, 24g carbohidratos netos, 32g grasa



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



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



**Crema de almejas**  
1/2 lata(s)- 182 kcal

### Aperitivos

190 kcal, 9g proteína, 9g carbohidratos netos, 12g grasa



**Semillas de girasol**  
90 kcal



**Leche**  
2/3 taza(s)- 99 kcal

### Cena

465 kcal, 25g proteína, 19g carbohidratos netos, 29g grasa



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**  
1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal



**Ensalada mixta simple**  
237 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 2

1553 kcal ● 107g protein (28%) ● 92g fat (53%) ● 59g carbs (15%) ● 15g fiber (4%)

### Desayuno

270 kcal, 20g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



#### Kale y huevos

189 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 34g proteína, 24g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



#### Crema de almejas

1/2 lata(s)- 182 kcal

### Aperitivos

190 kcal, 9g proteína, 9g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Semillas de girasol

90 kcal



#### Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal

### Cena

440 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Boniatos asados con romero

158 kcal



#### Pimientos cocidos

3/4 pimiento(s) morrón(es)- 90 kcal



#### Salmón sencillo

3 onza(s)- 192 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

## Day 3

1630 kcal ● 134g protein (33%) ● 98g fat (54%) ● 42g carbs (10%) ● 12g fiber (3%)

### Desayuno

270 kcal, 20g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



#### Kale y huevos

189 kcal

### Almuerzo

525 kcal, 43g proteína, 22g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Ensalada mixta simple

102 kcal



#### Tilapia con costra de almendras

6 oz- 424 kcal

### Cena

535 kcal, 38g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Salmón con tomate y hierbas

6 onza(s)- 453 kcal



#### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

## Day 4

1546 kcal ● 126g protein (33%) ● 84g fat (49%) ● 51g carbs (13%) ● 21g fiber (5%)

### Desayuno

205 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



#### Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 7g proteína, 10g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Tiras de pimiento y hummus

170 kcal

### Almuerzo

525 kcal, 43g proteína, 22g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Ensalada mixta simple

102 kcal



#### Tilapia con costra de almendras

6 oz- 424 kcal

### Cena

535 kcal, 38g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Salmón con tomate y hierbas

6 onza(s)- 453 kcal



#### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

## Day 5

1614 kcal ● 127g protein (32%) ● 89g fat (50%) ● 48g carbs (12%) ● 27g fiber (7%)

### Desayuno

205 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Fresas

1 taza(s)- 52 kcal



#### Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 7g proteína, 10g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Tiras de pimiento y hummus

170 kcal

### Almuerzo

540 kcal, 33g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal



#### Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal

### Cena

585 kcal, 48g proteína, 18g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Ensalada de atún con aguacate

436 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

## Day 6

1582 kcal ● 127g protein (32%) ● 85g fat (49%) ● 47g carbs (12%) ● 29g fiber (7%)

### Desayuno

210 kcal, 11g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 25g proteína, 4g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Bocaditos de pepino y atún

173 kcal

### Almuerzo

515 kcal, 32g proteína, 18g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Salmón con miel y mostaza Dijon

4 oz- 268 kcal



#### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal

### Cena

575 kcal, 35g proteína, 19g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Crack slaw con tempeh

422 kcal



#### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

## Day 7

1582 kcal ● 127g protein (32%) ● 85g fat (49%) ● 47g carbs (12%) ● 29g fiber (7%)

### Desayuno

210 kcal, 11g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal

### Aperitivos

175 kcal, 25g proteína, 4g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Bocaditos de pepino y atún

173 kcal

### Almuerzo

515 kcal, 32g proteína, 18g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Salmón con miel y mostaza Dijon

4 oz- 268 kcal



#### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal

### Cena

575 kcal, 35g proteína, 19g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Crack slaw con tempeh

422 kcal



#### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



#### Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

# Lista de compras



## Otro

- yogur griego proteico, con sabor 2 container (300g)
- mezcla de hojas verdes 12 1/4 taza (368g)
- Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor 1 1/2 cda (mL)
- mezcla para coleslaw 4 taza (360g)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras 1/2 lbs (206g)
- pepitas de girasol 2 1/3 oz (67g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- clama chowder enlatada 1 lata (524 g) (519g)
- salsa picante 2 cdita (mL)

## Productos lácteos y huevos

- leche entera 3 taza(s) (mL)
- queso en hebras 3 barra (84g)
- huevos 12 grande (600g)

## Bebidas

- polvo de proteína 7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)
- agua 1/2 galón (mL)

## Grasas y aceites

- aceite 9 1/2 cdita (mL)
- aderezo para ensaladas 9 3/4 cda (mL)
- aceite de oliva 3 oz (mL)

## Verduras y productos vegetales

## Especias y hierbas

- sal 1/4 oz (7g)
- pimienta negra 1 1/2 g (2g)
- romero, seco 1 g (1g)
- orégano seco 1/2 cdita, molido (1g)
- tomillo, seco 1/2 cdita, molido (1g)
- vinagre balsámico 1 cdita (mL)
- mostaza Dijon 1 1/3 cda (20g)

## Frutas y jugos

- aguacates 3/4 aguacate(s) (151g)
- jugo de lima 1 1/2 cdita (mL)
- jugo de limón 1 cda (mL)
- fresas 2 taza, entera (288g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado 2 3/4 lata (480g)
- salmón 1 1/2 lbs (652g)
- tilapia, cruda 3/4 lbs (336g)
- sardinas, enlatadas en aceite 1 lata (92g)

## Cereales y pastas

- harina multiusos 1/3 taza(s) (42g)

## Legumbres y derivados

- hummus 2/3 taza (162g)
- tempeh 1/2 lbs (227g)
- cacahuetes tostados 1/3 taza (49g)

- hojas de kale**  
2 1/2 taza, picada (100g)
  - pimiento**  
3 grande (517g)
  - cebolla**  
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (71g)
  - batatas / boniatos**  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
  - tomates**  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (228g)
  - guisantes de vaina dulce congelados**  
5 1/3 taza (768g)
  - pepino**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)
  - ajo**  
2 2/3 diente (8g)
- 

### Dulces

- miel**  
2/3 cda (14g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

**queso en hebras**  
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)  
**sal**  
1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)  
**sal**  
3 pizca (1g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### 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.

### Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**pimiento, picado**  
1/2 pequeña (37g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**pimiento, picado**  
1 pequeña (74g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/2 pequeña (35g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

## 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.

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**agua**  
1 1/2 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1/2 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1/8 cdita (0g)  
**tomates**  
4 cucharada, picada (45g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**agua**  
3 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1/4 cdita (0g)  
**tomates**  
1/2 taza, picada (90g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)

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.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

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

### Crema de almejas

1/2 lata(s) - 182 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**clama chowder enlatada**  
1/2 lata (524 g) (260g)

Para las 2 comidas:

**clama chowder enlatada**  
1 lata (524 g) (519g)

#### 1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)

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

### Tilapia con costra de almendras

6 oz - 424 kcal ● 41g protein ● 20g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
4 cucharada, en tiras finas (27g)  
**tilapia, cruda**  
6 oz (168g)  
**harina multiusos**  
1/6 taza(s) (21g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, en tiras finas (54g)  
**tilapia, cruda**  
3/4 lbs (336g)  
**harina multiusos**  
1/3 taza(s) (42g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**aceite de oliva**  
1 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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

### Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber

Rinde 1/3 taza(s)

**almendras**  
5 cucharada, entera (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.



### Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**Vinagreta comprada en tienda,**  
**cualquier sabor**  
1 1/2 cda (mL)  
**sardinas, enlatadas en aceite,**  
**escurrido**  
1 lata (92g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**guisantes de vaina dulce**  
**congelados**  
2 taza (288g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**guisantes de vaina dulce**  
**congelados**  
4 taza (576g)  
**aceite de oliva**  
6 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.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

**pepitas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Leche

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



Para una sola comida:

**leche entera**  
2/3 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Tiras de pimiento y hummus

170 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
1/3 taza (81g)  
**pimiento**  
1 mediana (119g)

Para las 2 comidas:

**hummus**  
2/3 taza (162g)  
**pimiento**  
2 mediana (238g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Bocaditos de pepino y atún

173 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**atún enlatado**  
1 1/2 sobre (111g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
3/8 pepino (21 cm) (113g)

Para las 2 comidas:

**atún enlatado**  
3 sobre (222g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

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



Rinde 1 mitad(es) de pimiento(s)

**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)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y llenarlo 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.

### Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
5 1/4 taza (158g)  
**aderezo para ensaladas**  
5 1/4 cda (mL)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Boniatos asados con romero

158 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**romero, seco**  
1/4 cda (1g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada**  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

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.

### Pimientos cocidos

3/4 pimiento(s) morrón(es) - 90 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 pimiento(s) morrón(es)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras**  
3/4 grande (123g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.  
\nHorno:  
Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

### Salmón sencillo

3 onza(s) - 192 kcal ● 17g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)

**salmón**

3 oz (85g)

**aceite**

1/2 cdita (mL)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno:  
**FRITURA EN SARTÉN:**  
Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido.  
**HORNEADO:** Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.

---

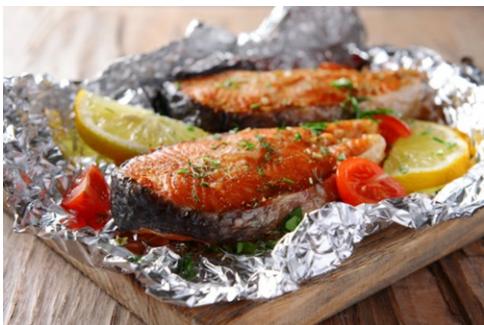
## Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

---

### Salmón con tomate y hierbas

6 onza(s) - 453 kcal ● 35g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**orégano seco**  
1/4 cdita, molido (0g)  
**tomillo, seco**  
1/4 cdita, molido (0g)  
**salmón**  
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)  
**cebolla**  
1/2 cda picada (5g)  
**tomates, picado**  
3/4 tomate ciruela (47g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**orégano seco**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**tomillo, seco**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**salmón**  
2 filete(s) (170 g c/u) (340g)  
**cebolla**  
1 cda picada (10g)  
**tomates, picado**  
1 1/2 tomate ciruela (93g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Espolvorea el salmón con 1/3 del aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Mezcla los tomates, las chalotas, el resto del aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano, el tomillo, sal y pimienta en un bol mediano para integrar.
4. Coloca cada filete de salmón, con el lado aceitado hacia abajo, sobre su propia hoja de papel de aluminio.
5. Cubre el salmón con la mezcla de tomate. Dobra los laterales del papel de aluminio sobre el pescado y la mezcla de tomate, cubriendo completamente; sella los paquetes.
6. Coloca los paquetes sobre una bandeja de horno grande y resistente.
7. Hornea hasta que el salmón esté justo cocido, unos 25 minutos. Con una espátula grande de metal, traslada los paquetes de aluminio a los platos y sirve.

---

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**guisantes de vaina dulce**  
**congelados**  
2/3 taza (96g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**guisantes de vaina dulce**  
**congelados**  
1 1/3 taza (192g)  
**aceite de oliva**  
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.
-

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 taza(s)



**leche entera**

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



**aguacates**

1/2 aguacate(s) (101g)

**jugo de lima**

1 cdita (mL)

**sal**

1 pizca (0g)

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

**mezcla de hojas verdes**

1 taza (30g)

**atún enlatado**

1 lata (172g)

**tomates**

4 cucharada, picada (45g)

**cebolla, finamente picado**

1/4 pequeña (18g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**mezcla para coleslaw**  
2 taza (180g)  
**salsa picante**  
1 cdita (mL)  
**pepitas de girasol**  
1 cda (12g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
1 diente (3g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**mezcla para coleslaw**  
4 taza (360g)  
**salsa picante**  
2 cdita (mL)  
**pepitas de girasol**  
2 cda (24g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
2 diente (6g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

### 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.

## Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

### Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**polvo de proteína**

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

**agua**

1 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

**polvo de proteína**

7 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(217g)

**agua**

7 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.