

Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 1700 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

1718 kcal ● 114g protein (27%) ● 111g fat (58%) ● 48g carbs (11%) ● 17g fiber (4%)

Desayuno

255 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 18g grasa



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



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Chips de plátano macho
75 kcal

Aperitivos

200 kcal, 6g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Nueces
1/6 taza(s)- 117 kcal



Tiras de pimiento y hummus
85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

555 kcal, 25g proteína, 12g carbohidratos netos, 43g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 163 kcal



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
393 kcal

Cena

595 kcal, 49g proteína, 19g carbohidratos netos, 36g grasa



Salmón con chile y lima
8 oz- 474 kcal



Arroz blanco con mantequilla
121 kcal

Day 2

1777 kcal ● 133g protein (30%) ● 112g fat (57%) ● 34g carbs (8%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 18g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Chips de plátano macho

75 kcal

Aperitivos

200 kcal, 6g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal



Tiras de pimiento y hummus

85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

635 kcal, 54g proteína, 2g carbohidratos netos, 45g grasa



Tomates asados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Salmón al pesto al horno

9 oz- 606 kcal

Cena

575 kcal, 39g proteína, 14g carbohidratos netos, 34g grasa



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



Brócoli con mantequilla

1 taza(s)- 134 kcal

Day 3

1698 kcal ● 127g protein (30%) ● 98g fat (52%) ● 49g carbs (12%) ● 28g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 18g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Chips de plátano macho

75 kcal

Aperitivos

235 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Almuerzo

520 kcal, 42g proteína, 8g carbohidratos netos, 34g grasa



Salmón con salsa de yogur, mostaza y hierbas

410 kcal



Judías verdes con almendras y limón

111 kcal

Cena

575 kcal, 39g proteína, 14g carbohidratos netos, 34g grasa



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



Brócoli con mantequilla

1 taza(s)- 134 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 4

1668 kcal ● 125g protein (30%) ● 98g fat (53%) ● 53g carbs (13%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

235 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Almuerzo

520 kcal, 42g proteína, 8g carbohidratos netos, 34g grasa



Salmón con salsa de yogur, mostaza y hierbas

410 kcal



Judías verdes con almendras y limón

111 kcal

Cena

535 kcal, 32g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



Salmón con miel y mostaza Dijon

4 1/2 oz- 301 kcal



Brócoli con mantequilla

1 3/4 taza(s)- 234 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 5

1710 kcal ● 116g protein (27%) ● 97g fat (51%) ● 64g carbs (15%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

265 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Almuerzo

575 kcal, 27g proteína, 13g carbohidratos netos, 38g grasa



Tofu básico

6 onza(s)- 257 kcal



Col rizada (collard) con ajo

319 kcal

Cena

525 kcal, 37g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa



Tilapia con gremolata de almendras

1 filete(s) de tilapia- 465 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Day 6

1628 kcal ● 132g protein (32%) ● 95g fat (52%) ● 48g carbs (12%) ● 14g fiber (3%)

Desayuno

260 kcal, 23g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas- 75 kcal



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
3 mini muffin(s)- 183 kcal

Aperitivos

240 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

500 kcal, 28g proteína, 21g carbohidratos netos, 31g grasa



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal



Uvas
77 kcal

Cena

525 kcal, 37g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa



Tilapia con gremolata de almendras
1 filete(s) de tilapia- 465 kcal



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal

Day 7

1692 kcal ● 126g protein (30%) ● 92g fat (49%) ● 62g carbs (15%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

260 kcal, 23g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



Salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas- 75 kcal



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
3 mini muffin(s)- 183 kcal

Aperitivos

240 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

500 kcal, 28g proteína, 21g carbohidratos netos, 31g grasa



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal



Uvas
77 kcal

Cena

585 kcal, 31g proteína, 29g carbohidratos netos, 31g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
5 mitad(es) de calabacín- 480 kcal



Col rizada (collard) con ajo
106 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
8 cucharada grande (1/3 taza c/u) (248g)
- agua
1/2 galón (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
1/3 lbs (152g)
- nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)
- mezcla de frutos secos
3 cucharada (25g)
- semillas de sésamo
1 cdita (3g)
- pepitas de girasol
1 1/2 oz (43g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
6 grande (300g)
- mantequilla
4 1/2 cda (66g)
- yogur griego sin grasa
4 cucharada (70g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- queso de cabra
4 oz (113g)
- queso en hebras
6 barra (168g)
- leche entera
1 taza(s) (mL)

Aperitivos

- chips de plátano
1 1/2 oz (43g)

Productos de pescado y mariscos

- salmón
2 lbs (950g)
- tilapia, cruda
3/4 lbs (340g)

Especias y hierbas

- chile en polvo
1 cdita (3g)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo
2 cucharada (23g)

Legumbres y derivados

- hummus
7 oz (194g)
- salsa de soja (tamari)
2 cda (mL)
- tofu firme
2/3 lbs (312g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- cacahuetes tostados
6 cucharada (55g)

Verduras y productos vegetales

- pimiento
1 mediana (119g)
- brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ajo
7 1/2 diente(s) (22g)
- jengibre fresco
1 cdita (2g)
- tomates
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (91g)
- brócoli congelado
3 3/4 taza (341g)
- judías verdes, frescas
1/2 lbs (227g)
- perejil fresco
4 cucharada, picado (15g)
- col rizada (collard greens)
1 1/3 lbs (605g)
- calabacín
2 1/2 grande (808g)

Otro

- coliflor rallada congelada
3/4 taza, preparada (128g)
- salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas (90g)

Grasas y aceites

- aceite
3 1/4 oz (mL)

- comino molido**
1/2 cdita (1g)
- pimienta negra**
1/4 g (0g)
- sal**
4 1/4 g (4g)
- eneldo seco**
1/2 cdita (1g)
- mostaza Dijon**
1/2 oz (16g)
- ajo en polvo**
1/2 cdita (2g)
- cebolla en polvo**
1/2 cdita (1g)
- pimentón**
1/2 cdita (1g)

Frutas y jugos

- limas**
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
 - jugo de limón**
1 1/6 fl oz (mL)
 - jugo de fruta**
8 fl oz (mL)
 - uvas**
2 2/3 taza (245g)
-

- aceite de oliva**
2 oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto**
1 1/2 cda (24g)
- salsa para pasta**
10 cucharada (163g)

Productos horneados

- pan**
3 rebanada (96g)

Dulces

- miel**
3/8 cda (8g)

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.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

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 cúbrelos 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.

Chips de plátano macho

75 kcal ● 0g protein ● 4g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

chips de plátano

1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

chips de plátano

1 1/2 oz (43g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Desayuno 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.

Yogur griego bajo en grasa

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



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas - 75 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas (45g)

Para las 2 comidas:

salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas (90g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete.
Sirve.

Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

3 mini muffin(s) - 183 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua

1/2 cda (mL)

huevos

1 1/2 grande (75g)

queso de cabra

1 1/2 cda (21g)

tomates, picado

1 1/2 rebanada(s), fina/pequeña (23g)

Para las 2 comidas:

agua

1 cda (mL)

huevos

3 grande (150g)

queso de cabra

3 cda (42g)

tomates, picado

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso de cabra y el tomate.
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

mezcla de frutos secos

3 cucharada (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

393 kcal ● 20g protein ● 29g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



brócoli

1/2 taza, picado (46g)

coliflor rallada congelada

3/4 taza, preparada (128g)

salsa de soja (tamari)

2 cda (mL)

aceite

1 1/2 cda (mL)

semillas de sésamo

1 cdita (3g)

tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina

5 oz (142g)

ajo, picado fino

1 diente (3g)

jengibre fresco, picado fino

1 cdita (2g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 tomate(s)

aceite

1/2 cdita (mL)

tomates

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(46g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Salmón al pesto al horno

9 oz - 606 kcal ● 53g protein ● 43g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 oz

salmón

1 1/2 filete(s) (170 g c/u) (255g)

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
Unta pesto sobre el salmón.
Asegúrate 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)).

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Salmón con salsa de yogur, mostaza y hierbas

410 kcal ● 39g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salmón
6 oz (170g)
yogur griego sin grasa
2 cucharada (35g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
eneldo seco
1/4 cdita (0g)
mostaza Dijon
1/2 cdita (3g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

salmón
3/4 lbs (340g)
yogur griego sin grasa
4 cucharada (70g)
jugo de limón
1 cda (mL)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
mostaza Dijon
1 cdita (5g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina el salmón ya sea friéndolo en sartén o al horno: SARTÉN: Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina aproximadamente 3-4 minutos por cada lado, o hasta que el salmón esté dorado y cocido. HORNO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes sazonados en una bandeja forrada con papel pergamino. Hornea de 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Mientras tanto, prepara la salsa de yogur. En un tazón pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el eneldo, la mostaza Dijon y un poco de sal y pimienta.
4. Sirve el salmón con la salsa de yogur.

Judías verdes con almendras y limón

111 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
1/4 cda (4g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)
almendras
1 cucharada, en tiras finas (7g)
sal
1/8 cdita (0g)
judías verdes, frescas, recortado
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
1/2 cda (7g)
jugo de limón
1 cdita (mL)
almendras
2 cucharada, en tiras finas (14g)
sal
1/8 cdita (1g)
judías verdes, frescas, recortado
1/2 lbs (227g)

1. Lleva a ebullición una olla grande de agua y añade las judías verdes. Cocina unos 4-6 minutos, hasta que estén tiernas. Escurre y pasa a un bol.
2. Mientras tanto, añade la mantequilla a una sartén pequeña a fuego medio y derrítela.
3. Cuando esté chisporroteando, añade las almendras y cocina aproximadamente un minuto hasta que estén ligeramente tostadas.
4. Añade el jugo de limón y la sal y remueve, cocinando unos 30 segundos más.
5. Rocía la mezcla de mantequilla y almendras sobre las judías verdes.
6. Servir.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite
3 cdita (mL)
tofu firme
6 oz (170g)

1. Corta el tofu 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.

Col rizada (collard) con ajo

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



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

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.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Cacahuete tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuete tostados
3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

cacahuete tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
3 barra (84g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

77 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 1/3 taza (123g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 2/3 taza (245g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces

2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tiras de pimiento y hummus

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



Para una sola comida:

hummus

2 1/2 cucharada (41g)

pimiento

1/2 mediana (60g)

Para las 2 comidas:

hummus

1/3 taza (81g)

pimiento

1 mediana (119g)

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

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
hummus
2 1/2 cda (38g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
hummus
7 1/2 cda (113g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

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.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

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.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Salmón con chile y lima

8 oz - 474 kcal ● 47g protein ● 31g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 oz

salmón
1/2 lbs (227g)
chile en polvo
1 cdita (3g)
comino molido
1/2 cdita (1g)
limas, en rodajas
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C) y forre una bandeja de horno con papel pergamino.
2. Coloque suficientes rodajas de lima sobre el pergamino para formar una cama para el salmón. Coloque el salmón con la piel hacia abajo encima de las limas.
3. Exprima un poco de jugo de lima sobre el salmón y restriegue con chile en polvo, comino y una pizca de sal. Coloque las rodajas de lima restantes encima.
4. Hornee de 12 a 15 minutos hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor. Exprima un poco más de jugo de lima por encima y sirva.

Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
mantequilla
3/8 cda (5g)
sal
1/8 cdita (1g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
2 cucharada (23g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

tempeh
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
3/4 lbs (340g)
aceite
6 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.

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

sal
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
mantequilla
1 cda (14g)

Para las 2 comidas:

sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mantequilla
2 cda (28g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Salmón con miel y mostaza Dijon

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 1/2 oz

salmón

3/4 filete(s) (170 g c/u) (128g)

mostaza Dijon

3/4 cda (11g)

miel

3/8 cda (8g)

aceite de oliva

3/4 cdita (mL)

ajo, picado

3/8 diente (1g)

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.

Brócoli con mantequilla

1 3/4 taza(s) - 234 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)

sal

1 pizca (0g)

brócoli congelado

1 3/4 taza (159g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mantequilla

1 3/4 cda (25g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Tilapia con gremolata de almendras

1 filete(s) de tilapia - 465 kcal ● 36g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tilapia, cruda
6 oz (170g)
almendras
1 cucharada, en tiras finas (7g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
2 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
cebolla en polvo
1/4 cdita (1g)
pimentón
1/4 cdita (1g)
perejil fresco
2 cucharada, picado (8g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

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.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

5 mitad(es) de calabacín - 480 kcal ● 26g protein ● 25g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Rinde 5 mitad(es) de calabacín

salsa para pasta

10 cucharada (163g)

queso de cabra

2 1/2 oz (71g)

calabacín

2 1/2 grande (808g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Col rizada (collard) con ajo

106 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



col rizada (collard greens)

1/3 lbs (151g)

aceite

1/3 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

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.

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.