

Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 1800 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

1848 kcal ● 152g protein (33%) ● 90g fat (44%) ● 66g carbs (14%) ● 42g fiber (9%)

Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 37g carbohidratos netos, 9g grasa



Cereal alto en fibra
227 kcal



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

Aperitivos

255 kcal, 12g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

495 kcal, 45g proteína, 3g carbohidratos netos, 32g grasa



Bacalao asado sencillo
8 oz- 297 kcal



Brócoli con mantequilla
1 1/2 taza(s)- 200 kcal

Cena

550 kcal, 40g proteína, 16g carbohidratos netos, 30g grasa



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional
1 taza(s)- 108 kcal

Day 2

1848 kcal ● 152g protein (33%) ● 90g fat (44%) ● 66g carbs (14%) ● 42g fiber (9%)

Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 37g carbohidratos netos, 9g grasa



Cereal alto en fibra

227 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

255 kcal, 12g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Semillas de girasol

180 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

495 kcal, 45g proteína, 3g carbohidratos netos, 32g grasa



Bacalao asado sencillo

8 oz- 297 kcal



Brócoli con mantequilla

1 1/2 taza(s)- 200 kcal

Cena

550 kcal, 40g proteína, 16g carbohidratos netos, 30g grasa



Tempeh básico

6 onza(s)- 443 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional

1 taza(s)- 108 kcal

Day 3

1738 kcal ● 161g protein (37%) ● 87g fat (45%) ● 58g carbs (13%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

165 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Almuerzo

555 kcal, 44g proteína, 18g carbohidratos netos, 32g grasa



Brócoli con mantequilla

1 taza(s)- 134 kcal



Tilapia con costra de almendras

6 oz- 424 kcal

Cena

590 kcal, 59g proteína, 21g carbohidratos netos, 27g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal



Tilapia empanizada y sellada en sartén

9 onza(s)- 451 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1774 kcal ● 143g protein (32%) ● 101g fat (51%) ● 54g carbs (12%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

165 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Almuerzo

595 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 45g grasa



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional

2 1/3 taza(s)- 251 kcal

Cena

590 kcal, 59g proteína, 21g carbohidratos netos, 27g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal



Tilapia empanizada y sellada en sartén

9 onza(s)- 451 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1748 kcal ● 116g protein (27%) ● 109g fat (56%) ● 57g carbs (13%) ● 18g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

165 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Almuerzo

595 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 45g grasa



Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional

2 1/3 taza(s)- 251 kcal

Cena

565 kcal, 32g proteína, 25g carbohidratos netos, 35g grasa



Tofu estilo shawarma

10 1/2 oz- 449 kcal



Lentejas

116 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1766 kcal ● 136g protein (31%) ● 104g fat (53%) ● 55g carbs (13%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

330 kcal, 26g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

190 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

520 kcal, 33g proteína, 20g carbohidratos netos, 31g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Calabacín asado en sartén
250 kcal

Cena

565 kcal, 32g proteína, 25g carbohidratos netos, 35g grasa



Tofu estilo shawarma
10 1/2 oz- 449 kcal



Lentejas
116 kcal

Day 7

1824 kcal ● 157g protein (35%) ● 107g fat (53%) ● 45g carbs (10%) ● 14g fiber (3%)

Desayuno

330 kcal, 26g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

190 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

520 kcal, 33g proteína, 20g carbohidratos netos, 31g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Calabacín asado en sartén
250 kcal

Cena

620 kcal, 53g proteína, 15g carbohidratos netos, 38g grasa



Lentejas
87 kcal



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
8 onza(s)- 536 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- leche entera
2 taza(s) (mL)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- mantequilla
5/6 barra (92g)
- queso en hebras
6 barra (168g)
- huevos
10 grande (500g)

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol
2 oz (57g)
- almendras
1/4 lbs (99g)

Otro

- Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)
- Levadura nutricional
3 1/3 cda (12g)
- pimentón ahumado
1 1/2 cucharadita (3g)
- salchicha vegana
2 sausage (200g)

Legumbres y derivados

- tempeh
3/4 lbs (340g)
- tofu firme
2 1/3 lbs (1049g)
- lentejas, crudas
1/2 taza (88g)
- mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo
1 lbs (453g)
- tilapia, cruda
1 1/2 lbs (672g)
- salmón
1/2 lbs (227g)

Especias y hierbas

- sal
1/2 oz (16g)
- pimienta negra
1/2 oz (12g)
- copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)
- comino molido
3/4 cdita (2g)
- coriandro molido
3/4 cdita (1g)
- canela
3/8 cdita (1g)
- cúrcuma molida
3/8 cdita (1g)
- ajo en polvo
2 cdita (6g)
- jengibre molido
3/8 cdita (1g)
- orégano seco
1 1/2 cdita, molido (3g)
- tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)

Bebidas

- polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)
- agua
3/4 galón (mL)

Cereales y pastas

- harina multiusos
1/2 taza(s) (68g)

Productos horneados

- pan
3 rebanada (96g)

Aperitivos

- brócoli**
6 2/3 taza, picado (607g)
- brócoli congelado**
8 taza (728g)
- apio crudo**
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- calabacín**
3 mediana (588g)

- tortitas de arroz, cualquier sabor**
1 pasteles (9g)

Frutas y jugos

- limón**
1/3 grande (28g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Cereal alto en fibra

227 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

Cereal alto en fibra
2/3 cup (40g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)
leche entera
1 taza(s) (mL)

1. Añade el cereal y la leche a un bol y sirve.

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 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 3 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1 cdita (5g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
mantequilla
3 cdita (14g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
huevos
8 grande (400g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.
Sazona con sal/pimienta.

Palitos de apio

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Bacalao asado sencillo

8 oz - 297 kcal ● 40g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cucharada (mL)
bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cucharada (mL)
bacalao, crudo
1 lbs (453g)

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 desmenude fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Brócoli con mantequilla

1 1/2 taza(s) - 200 kcal ● 4g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal
3/4 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)

Para las 2 comidas:

sal
1 1/2 pizca (1g)
brócoli congelado
3 taza (273g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
mantequilla
3 cda (43g)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Brócoli con mantequilla

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



Rinde 1 taza(s)

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

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.

Tilapia con costra de almendras

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



Rinde 6 oz

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)

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 4 y día 5

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
4 cdita (mL)
tofu firme
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
8 cdita (mL)
tofu firme
1 lbs (454g)

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.

Brócoli asado con levadura nutricional

2 1/3 taza(s) - 251 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

brócoli
2 1/3 taza, picado (212g)
aceite
1 1/6 cda (mL)
Levadura nutricional
1 1/6 cda (4g)

Para las 2 comidas:

brócoli
4 2/3 taza, picado (425g)
aceite
2 1/3 cda (mL)
Levadura nutricional
2 1/3 cda (9g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásalos en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Calabacín asado en sartén

250 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 9g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1 1/2 mediana (294g)
pimienta negra
3/4 cda, molido (5g)
orégano seco
3/4 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín
3 mediana (588g)
pimienta negra
1 1/2 cda, molido (10g)
orégano seco
1 1/2 cdita, molido (3g)
ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)
sal
1 1/2 cdita (9g)
aceite de oliva
3 cda (mL)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

queso en hebras
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuate

1 cda (16g)

tortitas de arroz, cualquier sabor

1/2 pasteles (5g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuate

2 cda (32g)

tortitas de arroz, cualquier sabor

1 pasteles (9g)

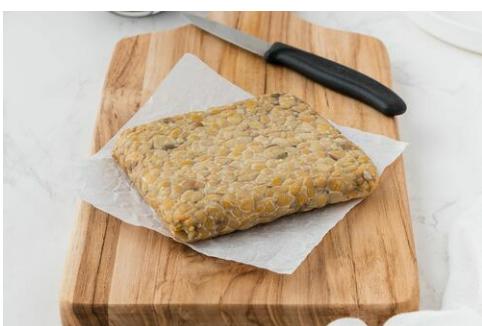
1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.\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.

Brócoli asado con levadura nutricional

1 taza(s) - 108 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

brócoli

1 taza, picado (91g)

aceite

1/2 cda (mL)

Levadura nutricional

1/2 cda (2g)

Para las 2 comidas:

brócoli

2 taza, picado (182g)

aceite

1 cda (mL)

Levadura nutricional

1 cda (4g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásalos en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
brócoli congelado
4 taza (364g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Tilapia empanizada y sellada en sartén

9 onza(s) - 451 kcal ● 53g protein ● 18g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

harina multiusos
1/6 taza(s) (23g)
tilapia, cruda
1/2 lbs (252g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
mantequilla, derretido
3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

harina multiusos
3/8 taza(s) (47g)
tilapia, cruda
18 oz (504g)
sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
mantequilla, derretido
1 1/2 cda (21g)

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 desmenude 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.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Tofu estilo shawarma

10 1/2 oz - 449 kcal ● 24g protein ● 35g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/2 cda (mL)
agua
1 1/2 cda (mL)
copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
pimentón ahumado
3/4 cucharadita (2g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
coriandro molido
3/8 cdita (1g)
canela
1/6 cdita (0g)
cúrcuma molida
1/6 cdita (1g)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
jengibre molido
1/6 cdita (0g)
tofu firme, cortado en tiras
2/3 lbs (298g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cda (mL)
agua
3 cda (mL)
copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)
pimentón ahumado
1 1/2 cucharadita (3g)
comino molido
3/4 cdita (2g)
coriandro molido
3/4 cdita (1g)
canela
3/8 cdita (1g)
cúrcuma molida
3/8 cdita (1g)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
jengibre molido
3/8 cdita (1g)
tofu firme, cortado en tiras
1 1/3 lbs (595g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol, bate el aceite, el agua, las especias y una pizca de sal. Para ajustar el nivel de picante, añade más o menos pimiento rojo triturado según prefieras.
3. Coloca tiras de tofu sobre una bandeja forrada con papel pergamino y píntalas con la mezcla de especias.
4. Asa durante 10-12 minutos, o hasta que el tofu esté dorado y comience a quedar crujiente. Sirve.

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

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.

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

8 onza(s) - 536 kcal ● 47g protein ● 38g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)
tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)
aceite
1/2 cda (mL)
salmon, con piel
1/2 lbs (227g)
limon, cortado en gajos
1/3 grande (28g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmon. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmon con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmon hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.