

# Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 1900 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

1938 kcal ● 140g protein (29%) ● 117g fat (54%) ● 68g carbs (14%) ● 14g fiber (3%)

### Desayuno

300 kcal, 21g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal



#### Fresas

1 3/4 taza(s)- 91 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



#### Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

590 kcal, 26g proteína, 38g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Ensalada mixta simple

68 kcal



#### Camarones scampi

523 kcal

### Cena

630 kcal, 41g proteína, 9g carbohidratos netos, 46g grasa



#### Salmón con brócoli al jengibre y coco

6 onza(s) de salmón- 632 kcal

## Day 2

1938 kcal ● 140g protein (29%) ● 117g fat (54%) ● 68g carbs (14%) ● 14g fiber (3%)

### Desayuno

300 kcal, 21g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



**Huevos cocidos**  
3 huevo(s)- 208 kcal



**Fresas**  
1 3/4 taza(s)- 91 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



**Nueces**  
1/8 taza(s)- 87 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

590 kcal, 26g proteína, 38g carbohidratos netos, 36g grasa



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal



**Camarones scampi**  
523 kcal

### Cena

630 kcal, 41g proteína, 9g carbohidratos netos, 46g grasa



**Salmón con brócoli al jengibre y coco**  
6 onza(s) de salmón- 632 kcal

## Day 3

1876 kcal ● 153g protein (33%) ● 100g fat (48%) ● 52g carbs (11%) ● 38g fiber (8%)

### Desayuno

245 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa



**Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate**  
4 mini muffin(s)- 244 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 6g proteína, 10g carbohidratos netos, 21g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/6 taza(s)- 145 kcal



**Chocolate negro**  
2 cuadrado(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

630 kcal, 49g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
38 kcal



**Tempeh básico**  
8 onza(s)- 590 kcal

### Cena

575 kcal, 43g proteína, 20g carbohidratos netos, 29g grasa



**Tempeh estilo búfalo con tzatziki**  
471 kcal



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
1 1/2 taza(s)- 105 kcal

## Day 4

1876 kcal ● 153g protein (33%) ● 100g fat (48%) ● 52g carbs (11%) ● 38g fiber (8%)

### Desayuno

245 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa



**Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate**  
4 mini muffin(s)- 244 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 6g proteína, 10g carbohidratos netos, 21g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/6 taza(s)- 145 kcal



**Chocolate negro**  
2 cuadrado(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

630 kcal, 49g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
38 kcal



**Tempeh básico**  
8 onza(s)- 590 kcal

### Cena

575 kcal, 43g proteína, 20g carbohidratos netos, 29g grasa



**Tempeh estilo búfalo con tzatziki**  
471 kcal



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
1 1/2 taza(s)- 105 kcal

## Day 5

1837 kcal ● 131g protein (28%) ● 113g fat (55%) ● 53g carbs (12%) ● 21g fiber (5%)

### Desayuno

245 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa



**Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate**  
4 mini muffin(s)- 244 kcal

### Aperitivos

220 kcal, 10g proteína, 8g carbohidratos netos, 16g grasa



**Anacardos tostados**  
1/8 taza(s)- 104 kcal



**Bocaditos de pepino con queso de cabra**  
118 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

630 kcal, 25g proteína, 31g carbohidratos netos, 41g grasa



**Puré de batata con mantequilla**  
125 kcal



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
163 kcal



**Tofu básico**  
8 onza(s)- 342 kcal

### Cena

575 kcal, 41g proteína, 12g carbohidratos netos, 37g grasa



**Tofu al horno**  
13 1/3 oz- 377 kcal



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

## Day 6

1937 kcal ● 133g protein (27%) ● 121g fat (56%) ● 58g carbs (12%) ● 21g fiber (4%)

### Desayuno

345 kcal, 21g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



**Kale y huevos**  
284 kcal



**Col rizada salteada**  
61 kcal

### Aperitivos

220 kcal, 10g proteína, 8g carbohidratos netos, 16g grasa



**Anacardos tostados**  
1/8 taza(s)- 104 kcal



**Bocaditos de pepino con queso de cabra**  
118 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

630 kcal, 25g proteína, 31g carbohidratos netos, 41g grasa



**Puré de batata con mantequilla**  
125 kcal



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
163 kcal



**Tofu básico**  
8 onza(s)- 342 kcal

### Cena

575 kcal, 41g proteína, 12g carbohidratos netos, 37g grasa



**Tofu al horno**  
13 1/3 oz- 377 kcal



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

## Day 7

1933 kcal ● 130g protein (27%) ● 117g fat (54%) ● 71g carbs (15%) ● 20g fiber (4%)

### Desayuno

345 kcal, 21g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



**Kale y huevos**  
284 kcal



**Col rizada salteada**  
61 kcal

### Aperitivos

220 kcal, 10g proteína, 8g carbohidratos netos, 16g grasa



**Anacardos tostados**  
1/8 taza(s)- 104 kcal



**Bocaditos de pepino con queso de cabra**  
118 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

600 kcal, 19g proteína, 33g carbohidratos netos, 39g grasa



**Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas**  
600 kcal

### Cena

605 kcal, 45g proteína, 23g carbohidratos netos, 35g grasa



**Ensalada sencilla de sardinas**  
265 kcal



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



**Semillas de calabaza**  
183 kcal

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- ☐ leche de coco en lata  
1/2 lata (mL)
- ☐ mezcla de frutos secos  
1/3 taza (45g)
- ☐ semillas de sésamo  
1 2/3 cda (15g)
- ☐ anacardos tostados  
6 cucharada (51g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
2 1/3 oz (66g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras  
4 barra (112g)
- ☐ huevos  
18 grande (900g)
- ☐ mantequilla  
5/6 barra (94g)
- ☐ nata para montar  
4 1/2 cda (mL)
- ☐ queso parmesano  
3/4 cda (4g)
- ☐ queso de cabra  
6 oz (169g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

## Frutas y jugos

- ☐ fresas  
3 1/2 taza, entera (504g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón  
3/4 lbs (340g)
- ☐ camarón, crudo  
6 oz (170g)
- ☐ sardinas, enlatadas en aceite  
1 lata (92g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli  
2 tallo (302g)
- ☐ jengibre fresco  
2 2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (6g)
- ☐ chalotas  
1 1/2 cda picada (15g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
8 1/2 taza (255g)
- ☐ tzatziki  
3/8 taza(s) (84g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor  
1 1/2 cda (mL)

## Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas  
4 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite  
4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
7 cdita (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
5 cda (mL)

## Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda  
3 oz (86g)

## Bebidas

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

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot  
6 cucharada (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ tempeh  
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
13 1/4 cucharada (mL)
- ☐ tofu extra firme  
1 2/3 lbs (756g)
- ☐ tofu firme  
1 lbs (454g)

## Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra  
5 pizca (1g)
- ☐ sal  
1 cucharadita (3g)

- ☐ **ajo**  
3 diente (9g)
- ☐ **brócoli congelado**  
6 taza (546g)
- ☐ **tomates**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (127g)
- ☐ **pepino**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- ☐ **batatas / boniatos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- ☐ **guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)
- ☐ **hojas de kale**  
3 1/2 taza, picada (140g)
- ☐ **judías verdes, frescas**  
2 taza, trozos de 1,25 cm (188g)
- ☐ **remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
2 1/2 remolacha(s) (125g)

- ☐ **eneldo seco**  
1 1/2 cdita (2g)

## Dulces

- ☐ **chocolate negro 70-85%**  
4 cuadrado(s) (40g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

**huevos**

6 grande (300g)

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.

### Fresas

1 3/4 taza(s) - 91 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**fresas**

1 3/4 taza, entera (252g)

Para las 2 comidas:

**fresas**

3 1/2 taza, entera (504g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

4 mini muffin(s) - 244 kcal ● 19g protein ● 18g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2/3 cda (mL)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**queso de cabra**  
2 cda (28g)  
**tomates, picado**  
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

Para las 3 comidas:

**agua**  
2 cda (mL)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**queso de cabra**  
6 cda (84g)  
**tomates, picado**  
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)

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 congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Kale y huevos

284 kcal ● 20g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**hojas de kale**  
3/4 taza, picada (30g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)

Para las 2 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.

### Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

---

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

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

---

## Camarones scampi

523 kcal ● 25g protein ● 31g fat ● 34g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**  
1 1/2 cda (21g)  
**nata para montar**  
2 1/4 cda (mL)  
**pasta seca cruda**  
1 1/2 oz (43g)  
**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**queso parmesano**  
3/8 cda (2g)  
**chalotas, picado**  
3/4 cda picada (8g)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente (5g)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
3 cda (43g)  
**nata para montar**  
4 1/2 cda (mL)  
**pasta seca cruda**  
3 oz (86g)  
**agua**  
3/8 taza(s) (mL)  
**queso parmesano**  
3/4 cda (4g)  
**chalotas, picado**  
1 1/2 cda picada (15g)  
**ajo, picado**  
3 diente (9g)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
6 oz (170g)

1. Limpie los camarones y comience a cocinar la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocina la pasta, pique el chalote y el ajo.
3. Una vez cocida la pasta, transfírala a un bol aparte y en la olla donde se cocinó añada la mantequilla y derrítala a fuego medio. Una vez derretida y caliente, agregue los camarones. Deje cocinar los camarones 2-3 minutos por lado hasta que se pongan firmes y ligeramente rosados.
4. Agregue el ajo y el chalote a la sartén por unos 30 segundos para que se ablanden. Trabaje rápido para evitar cocinar en exceso los camarones.
5. Incorpore la crema y caliente. Si lo desea, sazone con sal y pimienta. Si la salsa está demasiado espesa en este punto, agregue un poco de agua.
6. Añada la pasta a la olla y caliente lo justo para cubrir la pasta con la salsa y volver a calentar los fideos.
7. Traslade a una fuente de servir y cubra con queso parmesano (opcional).

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)  
**tomates**  
2 cucharada de tomates cherry (19g)  
**aderezo para ensaladas**  
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**tomates**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

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

## Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**tempeh**  
1 lbs (454g)  
**aceite**  
8 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Puré de batata con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)  
**aceite de oliva**  
4 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.

## Tofu básico

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



Para una sola comida:

### aceite

4 cda (mL)

### tofu firme

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

### aceite

8 cda (mL)

### tofu firme

1 lbs (454g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

---

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los días 7

---

### Ensalada de judías verdes, remolacha y pepitas

600 kcal ● 19g protein ● 39g fat ● 33g carbs ● 12g fiber



#### mezcla de hojas verdes

2 1/2 taza (75g)

#### semillas de calabaza tostadas, sin sal

5 cda (37g)

#### vinagreta balsámica

5 cda (mL)

#### judías verdes, frescas, extremos recortados y desechados

2 taza, trozos de 1,25 cm (188g)

#### remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

2 1/2 remolacha(s) (125g)

1. Añade las judías verdes a una cacerola y cúbrealas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 4-7 minutos. Escurre, enjuaga con agua fría y reserva.
  2. Monta la ensalada con hojas verdes, judías verdes y remolachas. Corona con semillas de calabaza, rocía con vinagreta balsámica y sirve.
-

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Nueces

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



Para una sola comida:

**nueces**

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

**nueces**

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Palitos de queso

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



Para una sola comida:

**queso en hebras**

2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**

4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**

2 2/3 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**

1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**chocolate negro 70-85%**  
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 2 comidas:

**chocolate negro 70-85%**  
4 cuadrado(s) (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

**anacardos tostados**  
6 cucharada (51g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**eneldo seco**  
1/2 cdita (1g)  
**queso de cabra**  
1 oz (28g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 3 comidas:

**eneldo seco**  
1 1/2 cdita (2g)  
**queso de cabra**  
3 oz (85g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
  2. Sirve.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Salmón con brócoli al jengibre y coco

6 onza(s) de salmón - 632 kcal ● 41g protein ● 46g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

- 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)

Para las 2 comidas:

- salmón
- 3/4 lbs (340g)
- leche de coco en lata
- 1/2 lata (mL)
- brócoli, cortado en floretes
- 2 tallo (302g)
- jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas
- 1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal ● 39g protein ● 22g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

- salsa Frank's Red Hot
- 3 cucharada (mL)
- tzatziki
- 1/6 taza(s) (42g)
- aceite
- 3/4 cda (mL)
- tempeh, troceado grueso
- 6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

- salsa Frank's Red Hot
- 6 cucharada (mL)
- tzatziki
- 3/8 taza(s) (84g)
- aceite
- 1 1/2 cda (mL)
- tempeh, troceado grueso
- 3/4 lbs (340g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 1/2 taza (137g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
3 taza (273g)  
**aceite de oliva**  
3 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.

## Cena 3

Comer los día 5 y día 6

### Tofu al horno

13 1/3 oz - 377 kcal ● 37g protein ● 20g fat ● 9g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**salsa de soja (tamari)**  
6 2/3 cucharada (mL)  
**semillas de sésamo**  
5/6 cda (8g)  
**tofu extra firme**  
13 1/3 oz (378g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
5/6 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

Para las 2 comidas:

**salsa de soja (tamari)**  
13 1/3 cucharada (mL)  
**semillas de sésamo**  
1 2/3 cda (15g)  
**tofu extra firme**  
1 2/3 lbs (756g)  
**jengibre fresco, pelado y rallado**  
1 2/3 rodajas (2,5 cm diá.) (4g)

1. Seca el tofu con papel de cocina y córtalo en cubos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y engrasa ligeramente una bandeja para hornear.
3. Calienta una sartén pequeña a fuego medio. Tuesta las semillas de sésamo hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1-2 minutos.
4. En un bol grande, mezcla los cubos de tofu con la salsa de soja, el jengibre y las semillas de sésamo tostadas hasta que estén bien cubiertos.
5. Distribuye el tofu en la bandeja preparada y hornea durante 15 minutos. Voltea los cubos y continúa horneando hasta que estén firmes y bien calientes, unos 15 minutos más. 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.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

### 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.

### Yogur griego bajo en grasa

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



Rinde 1 envase(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

# 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.