

Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 2000 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

1941 kcal ● 167g protein (34%) ● 102g fat (47%) ● 61g carbs (13%) ● 28g fiber (6%)

Desayuno

295 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 23g grasa



[Huevos revueltos con pesto](#)
3 huevo(s)- 297 kcal

Almuerzo

605 kcal, 41g proteína, 20g carbohidratos netos, 32g grasa



[Tempeh básico](#)
6 onza(s)- 443 kcal



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
163 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



[Crujientes de queso con guacamole](#)
6 crujiente(s)- 261 kcal

Cena

615 kcal, 59g proteína, 35g carbohidratos netos, 24g grasa



[Pan pita](#)
1 pan pita(s)- 78 kcal



[Salchicha vegana](#)
2 salchicha(s)- 536 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1947 kcal ● 169g protein (35%) ● 108g fat (50%) ● 61g carbs (12%) ● 15g fiber (3%)

Desayuno

295 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos revueltos con pesto
3 huevo(s)- 297 kcal

Almuerzo

610 kcal, 43g proteína, 19g carbohidratos netos, 38g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
242 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Crujientes de queso con guacamole
6 crujiente(s)- 261 kcal

Cena

615 kcal, 59g proteína, 35g carbohidratos netos, 24g grasa



Pan pita
1 pan pita(s)- 78 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1945 kcal ● 139g protein (29%) ● 126g fat (59%) ● 53g carbs (11%) ● 10g fiber (2%)

Desayuno

295 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos revueltos con pesto
3 huevo(s)- 297 kcal

Almuerzo

610 kcal, 43g proteína, 19g carbohidratos netos, 38g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
242 kcal

Aperitivos

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Cena

670 kcal, 30g proteína, 18g carbohidratos netos, 53g grasa



Pan pita
1/2 pan pita(s)- 39 kcal



Vieiras cremosas al ajo
630 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

1992 kcal ● 147g protein (30%) ● 129g fat (58%) ● 50g carbs (10%) ● 12g fiber (2%)

Desayuno

310 kcal, 15g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

645 kcal, 56g proteína, 5g carbohidratos netos, 43g grasa



Guisantes sugar snap

41 kcal



Salmón al pesto al horno

9 oz- 606 kcal

Cena

670 kcal, 30g proteína, 18g carbohidratos netos, 53g grasa



Pan pita

1/2 pan pita(s)- 39 kcal



Vieiras cremosas al ajo

630 kcal

Day 5

1956 kcal ● 137g protein (28%) ● 121g fat (55%) ● 53g carbs (11%) ● 28g fiber (6%)

Desayuno

310 kcal, 15g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

245 kcal, 20g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal

Almuerzo

650 kcal, 25g proteína, 12g carbohidratos netos, 54g grasa



Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés

14 hojas de lechuga- 650 kcal

Cena

590 kcal, 41g proteína, 22g carbohidratos netos, 31g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal



Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es)- 120 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

1948 kcal ● 146g protein (30%) ● 101g fat (46%) ● 69g carbs (14%) ● 46g fiber (9%)

Desayuno

275 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



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



Parfait de chía y yogur
167 kcal

Aperitivos

245 kcal, 20g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Moras
1/2 taza(s)- 35 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

675 kcal, 39g proteína, 33g carbohidratos netos, 36g grasa



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa
4 wrap(s) de lechuga- 329 kcal



Cacahuetes tostados
3/8 taza(s)- 345 kcal

Cena

590 kcal, 41g proteína, 22g carbohidratos netos, 31g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
471 kcal



Pimientos cocidos
1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal

Day 7

1956 kcal ● 151g protein (31%) ● 104g fat (48%) ● 71g carbs (14%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

275 kcal, 11g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



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



Parfait de chía y yogur
167 kcal

Aperitivos

245 kcal, 20g proteína, 4g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Moras
1/2 taza(s)- 35 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

675 kcal, 39g proteína, 33g carbohidratos netos, 36g grasa



Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa
4 wrap(s) de lechuga- 329 kcal



Cacahuetes tostados
3/8 taza(s)- 345 kcal

Cena

600 kcal, 46g proteína, 24g carbohidratos netos, 34g grasa



Papas fritas al horno
97 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon
7 1/2 oz- 502 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- queso
3/4 taza, rallada (84g)
- huevos
20 grande (1000g)
- queso mozzarella fresco
4 oz (113g)
- mantequilla
1 1/2 cda (21g)
- nata para montar
3/4 taza (mL)
- leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
1/8 taza (31g)

Otro

- Guacamole, comercial
6 cda (93g)
- salchicha vegana
4 sausage (400g)
- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- tzatziki
3/8 taza(s) (84g)
- mezcla para coleslaw
2 taza (180g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto
6 cda (96g)
- salsa Frank's Red Hot
6 cucharada (mL)
- vinagre de sidra de manzana
2 1/2 cda (mL)
- salsa barbecue
4 cda (68g)

Productos horneados

- pan de pita
3 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (84g)

Legumbres y derivados

- tempeh
26 oz (737g)
- cacahuetes tostados
1 1/4 taza (183g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
2 pizca (0g)
- sal
2 pizca (1g)
- albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
- mostaza Dijon
1 1/4 cda (19g)

Verduras y productos vegetales

- guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
- tomates
1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (273g)
- ajo
5 1/2 diente(s) (16g)
- cebolla
1 cda picada (10g)
- pimiento
2 1/2 grande (411g)
- lechuga romana
22 hoja interior (132g)
- jengibre fresco
1 3/4 cda (11g)
- patatas
1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)

Bebidas

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

Productos de pescado y mariscos

- vieiras
15 oz (425g)
- salmón
2 3/4 filete(s) (170 g c/u) (468g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
3/4 cda (mL)
- aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- zarzamoras
1 1/2 taza (216g)

- salsa de soja (tamari)
3 1/2 cdita (mL)
- tofu firme
1/2 lbs (248g)

Grasas y aceites

- aceite
4 oz (mL)
- aceite de oliva
3 1/4 cdita (mL)
- vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
1 2/3 oz (48g)
- semillas de chía
3 cucharada (43g)

Dulces

- miel
5/8 cda (13g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos revueltos con pesto

3 huevo(s) - 297 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)
salsa pesto
1 1/2 cda (24g)

Para las 3 comidas:

huevos
9 grande (450g)
salsa pesto
4 1/2 cda (72g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos.
Sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cda picada (5g)
pimiento
1/2 cucharada, en cubos (5g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
sal
1/2 pizca (0g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 cda picada (10g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
huevos
2 grande (100g)
sal
1 pizca (0g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Parfait de chía y yogur

167 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

semillas de chía
1 1/2 cucharada (21g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
yogur griego saborizado bajo en grasa
1/8 taza (15g)

Para las 2 comidas:

semillas de chía
3 cucharada (43g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
yogur griego saborizado bajo en grasa
1/8 taza (31g)

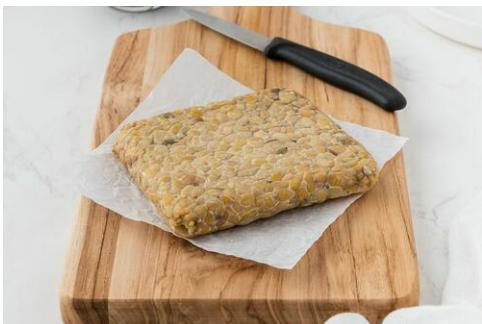
1. Combina las semillas de chía, la leche y una pizca de sal en un bol grande o en un recipiente con tapa. Remueve, cubre y refrigerá durante la noche o al menos 2 horas.\r\nCubre el pudín de chía con yogur griego. Sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Tempeh básico

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



Rinde 6 onza(s)

tempeh
6 oz (170g)
aceite
3 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.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

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



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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

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.

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados 4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados 1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**vinagreta balsámica 1 cucharada (mL)
albahaca fresca 1 cda, picado (3g)
queso mozzarella fresco, en rodajas 2 oz (57g)
tomates, en rodajas 3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (137g)**

Para las 2 comidas:

**vinagreta balsámica 2 cucharada (mL)
albahaca fresca 2 cda, picado (5g)
queso mozzarella fresco, en rodajas 4 oz (113g)
tomates, en rodajas 1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (273g)**

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Salmón al pesto al horno

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



Rinde 9 oz

salmon
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 4 ↗

Comer los día 5

Hojas de lechuga con tofu al estilo taiwanés

14 hojas de lechuga - 650 kcal ● 25g protein ● 54g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Rinde 14 hojas de lechuga

almendras

1 3/4 cucharada, en tiras finas (12g)

vinagre de sidra de manzana

2 1/2 cda (mL)

salsa de soja (tamari)

3 1/2 cdita (mL)

lechuga romana

14 hoja interior (84g)

aceite

2 1/2 cda (mL)

ajo, picado

1 3/4 diente(s) (5g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

tofu firme, secar con papel de cocina y

desmenuzar

1/2 lbs (248g)

jengibre fresco, pelado y picado fino

1 3/4 cda (11g)

1. Calienta aproximadamente 2/3 del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Añade el tofu, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que se dore en algunos puntos, unos 5-6 minutos. Transfiere el tofu a un plato y limpia la sartén.
2. Añade el resto del aceite a la misma sartén a fuego medio-alto. Añade el ajo, el jengibre y las almendras, y remueve con frecuencia hasta que el ajo desprendga aroma y las almendras estén tostadas, unos 1-2 minutos.
3. Incorpora el vinagre de manzana, la salsa de soja y el agua, y cocina hasta que la mezcla espese ligeramente, unos 2-3 minutos.
4. Devuelve el tofu a la sartén y mezcla para que se impregne de la salsa.
5. Rellena las hojas de lechuga con la mezcla de tofu y sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Wrap de lechuga con tempeh a la barbacoa

4 wrap(s) de lechuga - 329 kcal ● 26g protein ● 9g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
1 taza (90g)
salsa barbecue
2 cda (34g)
lechuga romana
4 hoja interior (24g)
tempeh, cortado en cubos
4 oz (113g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1/2 pequeña (37g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
salsa barbecue
4 cda (68g)
lechuga romana
8 hoja interior (48g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)
pimiento, sin semillas y en rodajas
1 pequeña (74g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Fríe el tempeh 3-5 minutos por cada lado hasta que esté dorado y caliente.
2. Pasa el tempeh a un bol pequeño y añade la salsa barbacoa. Mezcla para cubrirlo.
3. Monta las hojas de lechuga con el tempeh con BBQ, la coleslaw y el pimiento. Sirve.

Cacahuetes tostados

3/8 taza(s) - 345 kcal ● 13g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
6 cucharada (55g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s) - 261 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

queso
6 cucharada, rallada (42g)
Guacamole, comercial
3 cda (46g)

Para las 2 comidas:

queso
3/4 taza, rallada (84g)
Guacamole, comercial
6 cda (93g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso en pequeños círculos en la sartén, aproximadamente 1 cucharada por crujiente.
3. Cocina alrededor de un minuto, hasta que los bordes estén crujientes pero el centro burbujeante y blando.
4. Con una espátula, traslada los crujientes a un plato y deja que se enfríen y endurezcan un par de minutos.
5. Sirve con guacamole.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

huevos

9 grande (450g)

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.

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras

1/2 taza (72g)

Para las 3 comidas:

zarzamoras

1 1/2 taza (216g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pan pita

1 pan pita(s) - 78 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan de pita

1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

pan de pita

2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana

2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana

4 sausage (400g)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pan pita

1/2 pan pita(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pan de pita

1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm)
(14g)

Para las 2 comidas:

pan de pita

1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Vieiras cremosas al ajo

630 kcal ● 29g protein ● 52g fat ● 11g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

vieiras

1/2 lbs (212g)

aceite

3/4 cda (mL)

mantequilla

3/4 cda (11g)

nata para montar

6 cucharada (mL)

jugo de limón

3/8 cda (mL)

ajo, picado fino

1 1/2 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

vieiras

15 oz (425g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

nata para montar

3/4 taza (mL)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

ajo, picado fino

3 diente(s) (9g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Cuando esté caliente, añade las vieiras y fríelas 2-3 minutos por cada lado hasta que estén completamente cocidas (opacas por dentro). Pasa las vieiras a un plato y reserva.
2. Añade la mantequilla a la sartén y deja que se derrita. Añade el ajo y fríe aproximadamente 1 minuto hasta que desprendga aroma.
3. Incorpora la nata (crema) y una generosa pizca de sal/pimienta y deja hervir a fuego lento 2-5 minutos hasta que espese un poco.
4. Retira del fuego y añade el zumo de limón y las vieiras. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

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.

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es) - 120 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
1 grande (164g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
2 grande (328g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.\r\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.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Papas fritas al horno

97 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



patatas

1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)

aceite

1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Salmón con miel y mostaza Dijon

7 1/2 oz - 502 kcal ● 44g protein ● 31g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 7 1/2 oz

salmón

1 1/4 filete(s) (170 g c/u) (213g)

mostaza Dijon

1 1/4 cda (19g)

miel

5/8 cda (13g)

aceite de oliva

1 1/4 cdita (mL)

ajo, picado

5/8 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.

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.