

# Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 2100 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

2098 kcal ● 165g protein (32%) ● 117g fat (50%) ● 68g carbs (13%) ● 28g fiber (5%)

### Desayuno

285 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 16g grasa



**Huevo pochado sobre tostada de aguacate**  
1 tostada(s)- 272 kcal



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

### Aperitivos

275 kcal, 3g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Queso vegano**  
1 cubo(s) de 1"- 91 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

720 kcal, 52g proteína, 36g carbohidratos netos, 39g grasa



**Maíz**  
185 kcal



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

### Cena

655 kcal, 61g proteína, 9g carbohidratos netos, 36g grasa



**Ensalada de atún con aguacate**  
654 kcal

## Day 2

2060 kcal ● 158g protein (31%) ● 110g fat (48%) ● 72g carbs (14%) ● 37g fiber (7%)

### Desayuno

285 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 16g grasa



**Huevo pochado sobre tostada de aguacate**  
1 tostada(s)- 272 kcal



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

### Almuerzo

680 kcal, 44g proteína, 39g carbohidratos netos, 33g grasa



**Almendras tostadas**  
1/3 taza(s)- 277 kcal



**Palitos de zanahoria**  
4 zanahoria(s)- 108 kcal



**Alitas de seitán teriyaki**  
4 onza(s) de seitán- 297 kcal

### Aperitivos

275 kcal, 3g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Queso vegano**  
1 cubo(s) de 1"- 91 kcal

### Cena

655 kcal, 61g proteína, 9g carbohidratos netos, 36g grasa



**Ensalada de atún con aguacate**  
654 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

2119 kcal ● 171g protein (32%) ● 116g fat (49%) ● 77g carbs (15%) ● 19g fiber (4%)

### Desayuno

425 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 30g grasa



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



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

### Aperitivos

280 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

640 kcal, 39g proteína, 18g carbohidratos netos, 44g grasa



**Salmón al horno con pacanas y pesto**  
6 oz- 484 kcal



**Maíz con mantequilla**  
159 kcal

### Cena

610 kcal, 61g proteína, 26g carbohidratos netos, 27g grasa



**Leche**  
1 1/3 taza(s)- 199 kcal



**Zoodles con camarones al limón y ajo**  
8 oz camarones- 409 kcal

## Day 4

2119 kcal ● 171g protein (32%) ● 116g fat (49%) ● 77g carbs (15%) ● 19g fiber (4%)

### Desayuno

425 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



#### Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



#### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

640 kcal, 39g proteína, 18g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Salmón al horno con pacanas y pesto

6 oz- 484 kcal



#### Maíz con mantequilla

159 kcal

### Cena

610 kcal, 61g proteína, 26g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



#### Zoodles con camarones al limón y ajo

8 oz camarones- 409 kcal

# Day 5

2055 kcal ● 138g protein (27%) ● 124g fat (54%) ● 58g carbs (11%) ● 39g fiber (8%)

## Desayuno

355 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 25g grasa



**Leche**  
1/2 taza(s)- 75 kcal



**Espinacas salteadas sencillas**  
100 kcal



**Huevos revueltos cremosos**  
182 kcal

## Aperitivos

310 kcal, 8g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



**Aguacate**  
176 kcal



**Semillas de girasol**  
135 kcal

## Almuerzo



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Palitos de zanahoria**  
3 zanahoria(s)- 81 kcal



**Ensalada mediterránea con chik'n y aderezo de yogur y limón**  
331 kcal

## Cena

630 kcal, 47g proteína, 19g carbohidratos netos, 35g grasa



**Guisantes sugar snap**  
164 kcal



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

2093 kcal ● 168g protein (32%) ● 118g fat (51%) ● 64g carbs (12%) ● 27g fiber (5%)

### Desayuno

355 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



#### Huevos revueltos cremosos

182 kcal

### Aperitivos

310 kcal, 8g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Aguacate

176 kcal



#### Semillas de girasol

135 kcal

### Almuerzo

650 kcal, 44g proteína, 24g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Seitán simple

5 onza(s)- 305 kcal



#### Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal

### Cena

615 kcal, 59g proteína, 25g carbohidratos netos, 28g grasa



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

163 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 7

2093 kcal ● 168g protein (32%) ● 118g fat (51%) ● 64g carbs (12%) ● 27g fiber (5%)

### Desayuno

355 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



#### Huevos revueltos cremosos

182 kcal

### Almuerzo

650 kcal, 44g proteína, 24g carbohidratos netos, 39g grasa



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Seitán simple

5 onza(s)- 305 kcal



#### Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal

### Cena

615 kcal, 59g proteína, 25g carbohidratos netos, 28g grasa



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

163 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

# Lista de compras



## Productos de frutos secos y semillas

- pacanas  
5 oz (137g)
- almendras  
1/4 lbs (123g)
- pepitas de girasol  
2 1/4 oz (64g)

## Otro

- Queso vegano, en bloque  
2 1" cube (57g)
- Guacamole, comercial  
1/2 taza (124g)
- mezcla de hojas verdes  
3 3/4 taza (113g)
- Salsa teriyaki  
2 cda (mL)
- tiras veganas 'chik'n'  
2 1/2 oz (71g)

## Productos horneados

- pan  
4 rebanada (128g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
12 grande (600g)
- leche entera  
4 1/3 taza(s) (mL)
- mantequilla  
3/4 barra (89g)
- yogur griego sin grasa  
1 1/2 cda (26g)

## Verduras y productos vegetales

- apio crudo  
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- tomates  
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (172g)
- cebolla  
1 pequeña (64g)
- granos de maíz congelados  
2 2/3 taza (363g)
- zanahorias  
9 mediana (549g)
- ajo  
4 1/2 diente(s) (14g)

## Especias y hierbas

- sal  
1/2 oz (12g)
- pimienta negra  
4 1/4 g (4g)
- tomillo, seco  
5/8 cdita, hojas (1g)
- ajo en polvo  
1/4 cdita (1g)
- cebolla en polvo  
1/4 cdita (1g)
- pimentón  
1/2 cdita (1g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
3 lata (516g)
- salmón  
1 1/4 lbs (567g)
- camarón, crudo  
1 lbs (454g)
- tilapia, cruda  
1 1/2 lbs (674g)

## Grasas y aceites

- aceite  
2 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva  
2 2/3 oz (mL)

## Bebidas

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

## Cereales y pastas

- seitán  
14 oz (397g)
- harina multiusos  
3/8 taza(s) (47g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras  
1/2 taza(s) (mL)

- calabacín**  
4 mediana (784g)
- espinaca fresca**  
12 taza(s) (360g)
- guisantes de vaina dulce congelados**  
7 1/3 taza (1056g)
- perejil fresco**  
2 cucharada, picado (8g)

## Frutas y jugos

- aguacates**  
3 aguacate(s) (603g)
  - jugo de lima**  
3 cdita (mL)
  - limón**  
1/3 grande (28g)
  - jugo de limón**  
1 3/4 fl oz (mL)
  - aceitunas negras**  
3 aceitunas grandes (13g)
- 

- salsa pesto**  
3 cda (48g)

## Aperitivos

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

## Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva**  
1/6 taza(s) (40g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Huevo pochado sobre tostada de aguacate

1 tostada(s) - 272 kcal ● 12g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**Guacamole, comercial**  
4 cucharada (62g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**Guacamole, comercial**  
1/2 taza (124g)

1. Casca el huevo en una taza medidora pequeña. Reserva.
2. Lleva a ebullición una olla de tamaño medio llena de agua y luego retírala del fuego.
3. Con una utensilio, haz girar el agua para crear un pequeño remolino y luego coloca suavemente el huevo en el centro y cocina durante 3 minutos.
4. Mientras tanto tuesta el pan y cúbrello con guacamole.
5. Cuando el huevo esté listo, retíralo con una espumadera y colócalo sobre papel de cocina para secarlo suavemente.
6. Pasa el huevo sobre la tostada de aguacate y sirve.

### 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.

## Desayuno 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.

### Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### 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 3 comidas:

**leche entera**

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**espinaca fresca**

4 taza(s) (120g)

**ajo, cortado en cubitos**

1/2 diente (2g)

Para las 3 comidas:

**pimienta negra**

3/8 cdita, molido (1g)

**sal**

3/8 cdita (2g)

**aceite de oliva**

1 1/2 cda (mL)

**espinaca fresca**

12 taza(s) (360g)

**ajo, cortado en cubitos**

1 1/2 diente (5g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

### Huevos revueltos cremosos

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



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)  
**leche entera**  
1/6 taza(s) (mL)

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

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Maíz

185 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



**granos de maíz congelados**  
1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### 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 cdta, hojas (0g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**salmón, con piel**

1/2 lbs (227g)

**limón, 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 salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Almendras tostadas

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



Rinde 1/3 taza(s)

**almendras**

5 cucharada, entera (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Rinde 4 zanahoria(s)

**zanahorias**

4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán - 297 kcal ● 32g protein ● 10g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 onza(s) de seitán

**seitán**  
4 oz (113g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
2 cda (mL)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Salmón al horno con pacanas y pesto

6 oz - 484 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**salmón**  
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)  
**pacanas**  
1 cda, picado (7g)  
**salsa pesto**  
1 1/2 cda (24g)

Para las 2 comidas:

**salmón**  
2 filete(s) (170 g c/u) (340g)  
**pacanas**  
2 cda, picado (14g)  
**salsa pesto**  
3 cda (48g)

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C). Prepare una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
2. Unte el pesto sobre el salmón. Luego cubra el filete con las pacanas picadas.
3. Asegúrese de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocine en el horno unos 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

### Maíz con mantequilla

159 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**granos de maíz congelados**  
2/3 taza (91g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**mantequilla**  
4 cdita (18g)  
**granos de maíz congelados**  
1 1/3 taza (181g)

1. Prepara el maíz según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

**pacanas**  
4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Palitos de zanahoria

3 zanahoria(s) - 81 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Rinde 3 zanahoria(s)

**zanahorias**  
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Ensalada mediterránea con chik'n y aderezo de yogur y limón

331 kcal ● 21g protein ● 20g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



**tomillo, seco**  
1/4 cdita, hojas (0g)  
**pimentón**  
1/4 cdita (1g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**yogur griego sin grasa**  
1 1/2 cda (26g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)  
**tiras veganas 'chik'n'**  
2 1/2 oz (71g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/6 pequeña (12g)  
**tomates, picado**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**aceitunas negras, deshuesado**  
3 aceitunas grandes (13g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/6 taza(s) (40g)

1. Mezcla el yogur griego y el jugo de limón con una pizca de sal/pimienta. Mezcla hasta obtener una consistencia tipo salsa. Si es necesario, añade un chorrito de agua para aligerar. Reserva en el frigorífico.
2. Añade la mitad del aceite a una sartén a fuego medio y añade los garbanzos. Cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente. Espolvorea la paprika y algo de sal y cocina 30 segundos más. Transfiere los garbanzos a un recipiente y reserva.
3. Añade el resto del aceite a la sartén y cocina el chik'n el tiempo indicado en las instrucciones del paquete. Espolvorea tomillo y algo de sal/pimienta y retira del fuego.
4. Monta la ensalada colocando los garbanzos, el chik'n, los tomates, la cebolla y las aceitunas sobre una cama de hojas verdes. Vierte el aderezo por encima y sirve.
5. Consejo de preparación: para mejores resultados, guarda los ingredientes preparados (chik'n, garbanzos, aceitunas, cebolla, tomates) juntos en un recipiente hermético en el frigorífico. Mantén separados los verdes y el aderezo hasta que vayas a servir.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**  
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**seitán**  
5 oz (142g)  
**aceite**  
1 1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**seitán**  
10 oz (284g)  
**aceite**  
2 1/2 cdita (mL)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.\r\nSazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

### Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)  
**guisantes de vaina dulce**  
**congelados**  
1 taza (144g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**mantequilla**  
6 cdita (27g)  
**guisantes de vaina dulce**  
**congelados**  
2 taza (288g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Queso vegano

1 cubo(s) de 1" - 91 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Queso vegano, en bloque**

1 1" cube (28g)

Para las 2 comidas:

**Queso vegano, en bloque**

2 1" cube (57g)

1. Corta y disfruta.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)

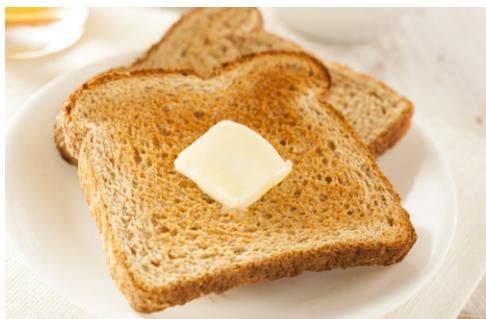
Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)

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.

### 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 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)

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

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**

1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**

2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

---

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**

1/2 aguacate(s) (101g)

**jugo de limón**

1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**aguacates**

1 1/2 aguacate(s) (302g)

**jugo de limón**

1 1/2 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

---

### Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**

3/4 oz (21g)

Para las 3 comidas:

**pepitas de girasol**

2 1/4 oz (64g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada de atún con aguacate

654 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 9g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**atún enlatado**  
1 1/2 lata (258g)  
**tomates**  
6 cucharada, picada (68g)  
**cebolla, finamente picado**  
3/8 pequeña (26g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**jugo de lima**  
3 cdita (mL)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**atún enlatado**  
3 lata (516g)  
**tomates**  
3/4 taza, picada (135g)  
**cebolla, finamente picado**  
3/4 pequeña (53g)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Zoodles con camarones al limón y ajo

8 oz camarones - 409 kcal ● 51g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
1/2 lbs (227g)

**ajo, cortado en cubos**  
1 diente (3g)

**caldo de verduras**  
1/4 taza(s) (mL)

**jugo de limón**  
1 cda (mL)

**aceite**  
1 cda (mL)

**calabacín, cortado en espiral**  
2 mediana (392g)

Para las 2 comidas:

**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
1 lbs (454g)

**ajo, cortado en cubos**  
2 diente (6g)

**caldo de verduras**  
1/2 taza(s) (mL)

**jugo de limón**  
2 cda (mL)

**aceite**  
2 cda (mL)

**calabacín, cortado en espiral**  
4 mediana (784g)

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo y los camarones en una sola capa y sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina 1-2 minutos por cada lado hasta que los camarones estén cocidos y rosados. Retira los camarones y reserva.
2. Añade el caldo y el jugo de limón a la sartén y cocina a fuego lento 2-3 minutos. Incorpora la calabacita en espiral y mezcla con el caldo. Cocina alrededor de 1 minuto hasta que se caliente.
3. Vuelve a añadir los camarones y sirve.

---

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

---

### Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

### Tilapia con gremolata de almendras

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



Rinde 1 filete(s) de tilapia

**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 cucharadas, picado (8g)

**ajo, picado fino**

1 diente(s) (3g)

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.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### 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 desmenuce 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.

## 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.