

Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 2200 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

2150 kcal ● 155g protein (29%) ● 139g fat (58%) ● 47g carbs (9%) ● 23g fiber (4%)

Desayuno

325 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Huevo dentro de una berenjena

241 kcal

Aperitivos

325 kcal, 19g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Pistachos

188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

690 kcal, 41g proteína, 17g carbohidratos netos, 47g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

289 kcal



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

6 onza(s)- 402 kcal

Cena

645 kcal, 39g proteína, 19g carbohidratos netos, 43g grasa



Salmón con miel y mostaza Dijon

6 oz- 402 kcal



Judías verdes con mantequilla

245 kcal

Day 2

2230 kcal ● 179g protein (32%) ● 134g fat (54%) ● 57g carbs (10%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

325 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal

Aperitivos

325 kcal, 19g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

770 kcal, 65g proteína, 27g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
242 kcal



Tilapia con costra de almendras
7 1/2 oz- 529 kcal

Cena

645 kcal, 39g proteína, 19g carbohidratos netos, 43g grasa



Salmón con miel y mostaza Dijon
6 oz- 402 kcal



Judías verdes con mantequilla
245 kcal

Day 3

2187 kcal ● 144g protein (26%) ● 131g fat (54%) ● 77g carbs (14%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

350 kcal, 16g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa



Parfait de chía y yogur
167 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

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



Batido de proteína (leche)
129 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

760 kcal, 23g proteína, 28g carbohidratos netos, 58g grasa



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Wrap César
1 wrap(s)- 393 kcal

Cena

675 kcal, 49g proteína, 31g carbohidratos netos, 35g grasa



Bacalao estilo cajún
8 onza(s)- 249 kcal



Brócoli con mantequilla
1 3/4 taza(s)- 234 kcal



Papas fritas al horno
193 kcal

Day 4

2210 kcal ● 154g protein (28%) ● 129g fat (53%) ● 68g carbs (12%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

350 kcal, 16g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa



Parfait de chía y yogur
167 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

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



Batido de proteína (leche)
129 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

675 kcal, 37g proteína, 29g carbohidratos netos, 42g grasa



Seitán con ajo y pimienta
342 kcal



Calabacín asado en sartén
333 kcal

Cena

785 kcal, 46g proteína, 21g carbohidratos netos, 49g grasa



Crack slaw con tempeh
422 kcal



Semillas de girasol
361 kcal

Day 5

2175 kcal ● 164g protein (30%) ● 120g fat (50%) ● 65g carbs (12%) ● 44g fiber (8%)

Desayuno

350 kcal, 16g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa



Parfait de chía y yogur
167 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

245 kcal, 20g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

635 kcal, 46g proteína, 8g carbohidratos netos, 41g grasa



Salmón con chile y lima
6 oz- 356 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
4 taza(s)- 279 kcal

Cena

785 kcal, 46g proteína, 21g carbohidratos netos, 49g grasa



Crack slaw con tempeh
422 kcal



Semillas de girasol
361 kcal

Day 6

2138 kcal ● 153g protein (29%) ● 122g fat (51%) ● 75g carbs (14%) ● 34g fiber (6%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



Frittata de hierbas y cebolla
306 kcal

Aperitivos

245 kcal, 20g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

635 kcal, 46g proteína, 8g carbohidratos netos, 41g grasa



Salmón con chile y lima
6 oz- 356 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
4 taza(s)- 279 kcal

Cena

790 kcal, 33g proteína, 26g carbohidratos netos, 56g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



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



Filetes de col asados con aderezo
427 kcal

Day 7

2169 kcal ● 210g protein (39%) ● 104g fat (43%) ● 73g carbs (13%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

305 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



Frittata de hierbas y cebolla
306 kcal

Aperitivos

245 kcal, 20g proteína, 26g carbohidratos netos, 5g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

665 kcal, 103g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Tilapia cajún
18 onza(s)- 593 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
72 kcal

Cena

790 kcal, 33g proteína, 26g carbohidratos netos, 56g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



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



Filetes de col asados con aderezo
427 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
11 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (357g)
- ☐ agua
2/3 galón (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras
2 barra (56g)
- ☐ huevos
14 grande (700g)
- ☐ mantequilla
5/8 barra (70g)
- ☐ queso mozzarella fresco
2 oz (57g)
- ☐ queso parmesano
1/2 cda (3g)
- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1/6 taza (46g)
- ☐ queso
4 cucharada, rallada (28g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ berenjena
4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (240g)
- ☐ ajo
4 1/4 diente(s) (13g)
- ☐ judías verdes congeladas
6 2/3 taza (806g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (168g)
- ☐ brócoli congelado
9 3/4 taza (887g)
- ☐ patatas
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)
- ☐ cebolla
2 taza, picada (350g)
- ☐ lechuga romana
4 hoja interior (24g)
- ☐ pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
- ☐ calabacín
2 mediana (392g)
- ☐ repollo
1 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (714g)

Especias y hierbas

- ☐ mostaza Dijon
2 cda (30g)
- ☐ pimienta negra
11 g (11g)
- ☐ sal
1/2 oz (18g)
- ☐ tomillo, seco
1 1/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
- ☐ condimento cajún
11 g (11g)
- ☐ orégano seco
1 cdita, molido (2g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)
- ☐ chile en polvo
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)

Dulces

- ☐ miel
1 cda (21g)

Frutas y jugos

- ☐ limón
1/4 grande (21g)
- ☐ limas
1 1/2 fruta (5.1 cm diá.) (101g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)
- ☐ almendras
5 oz (141g)
- ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)
- ☐ semillas de chía
1/4 taza (64g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- ☐ pepitas de girasol
5 oz (137g)

Cereales y pastas

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
- ☐ aderezo César
1 cucharada (15g)
- ☐ aderezo ranch
4 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
30 oz (850g)
- ☐ tilapia, cruda
1 1/2 lbs (714g)
- ☐ bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)

- ☐ harina multiusos
1/4 taza(s) (26g)
- ☐ seitán
4 oz (113g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

Otro

- ☐ mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
- ☐ Barra de proteína (20 g de proteína)
3 barra (150g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
2 cdita (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevo dentro de una berenjena

241 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

berenjena
2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (120g)
aceite
2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

berenjena
4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (240g)
aceite
4 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

semillas de chía
1/4 taza (64g)
leche entera
5/6 taza(s) (mL)
yogur griego saborizado bajo en grasa
1/6 taza (46g)

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 refrigera durante la noche o al menos 2 horas.
Cubre el pudín de chía con yogur griego. Sirve.

Semillas de calabaza

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Frittata de hierbas y cebolla

306 kcal ● 18g protein ● 19g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
1/4 taza(s) (mL)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
cebolla
1 taza, picada (160g)

Para las 2 comidas:

agua
1/2 taza(s) (mL)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
queso
4 cucharada, rallada (28g)
tomillo, seco
1 cdita, hojas (1g)
cebolla
2 taza, picada (320g)

1. Coloque la cebolla y casi toda el agua (reserve aproximadamente 1 cucharada para después) a hervir en una sartén antiadherente pequeña a fuego medio-alto. Cubra y cocine hasta que la cebolla esté ligeramente blanda, unos 2 minutos.
2. Destape y continúe cocinando hasta que el agua se evapore, 1 a 2 minutos. Añada un chorrito de aceite y revuelva hasta que esté cubierta. Continúe cocinando, removiendo con frecuencia, hasta que la cebolla empiece a dorarse, 1 a 2 minutos más.
3. Bata los huevos y añádalos a la sartén, reduzca el fuego a medio-bajo y continúe cocinando, revolviendo constantemente, hasta que el huevo empiece a cuajar, unos 20 segundos. Siga cocinando, levantando los bordes para que el huevo crudo fluya por debajo, hasta que esté casi cuajado, unos 30 segundos más.
4. Reduzca el fuego a bajo. Espolvoree las hierbas, la sal y la pimienta sobre la frittata. Distribuya el queso encima. Levante un borde de la frittata y vierta la cucharada de agua restante por debajo.
5. Cubra y cocine hasta que el huevo esté completamente cuajado y el queso esté caliente, alrededor de 2 minutos. Deslice la frittata fuera de la sartén con una espátula y sirva.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

289 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



pimienta negra

2 pizca (0g)

sal

2 pizca (1g)

judías verdes congeladas

2 2/3 taza (323g)

aceite de oliva

4 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

6 onza(s) - 402 kcal ● 35g protein ● 28g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

aceite

3/8 cda (mL)

salmón, con piel

6 oz (170g)

limón, cortado en gajos

1/4 grande (21g)

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

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

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



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)

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

Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protein ● 25g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Rinde 7 1/2 oz

almendras

5 cucharada, en tiras finas (34g)

tilapia, cruda

1/2 lbs (210g)

harina multiusos

1/6 taza(s) (26g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

aceite de oliva

5/8 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 3

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza

pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap César

1 wrap(s) - 393 kcal ● 18g protein ● 23g fat ● 26g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 wrap(s)

queso parmesano

1/2 cda (3g)

cebolla

1 cucharada, picada (10g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

aderezo César

1 cucharada (15g)

tomates, en rodajas

1/2 tomate ciruela (31g)

huevos, hervido y cortado en rodajas

2 grande (100g)

lechuga romana, desmenuzado en

trozos del tamaño de un bocado

4 hoja interior (24g)

1. Mezcla la romana, la cebolla, el queso y el aderezo para cubrirlos.
2. Extiende la mezcla de romana de manera uniforme por el centro de cada tortilla. Añade los huevos duros en rodajas y los tomates.
3. Dobra un extremo de la tortilla aproximadamente 2,5 cm (1 pulgada) sobre el relleno; dobla los lados derecho e izquierdo sobre el extremo doblado, solapándolos. Asegura con un palillo si es necesario.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4

Seitán con ajo y pimienta

342 kcal ● 31g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



aceite de oliva
1 cucharada (mL)
cebolla
2 cucharada, picada (20g)
pimiento verde
1 cucharada, picada (9g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/2 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
seitán, estilo pollo
4 oz (113g)
ajo, picado finamente
1 1/4 diente(s) (4g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Calabacín asado en sartén

333 kcal ● 6g protein ● 26g fat ● 12g carbs ● 7g fiber



calabacín
2 mediana (392g)
pimienta negra
1 cda, molido (7g)
orégano seco
1 cdita, molido (2g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
sal
1 cdita (6g)
aceite de oliva
2 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.

Almuerzo 5

Comer los día 5 y día 6

Salmón con chile y lima

6 oz - 356 kcal 35g protein 23g fat 1g carbs 1g fiber



Para una sola comida:

- salmón
- 6 oz (170g)
- chile en polvo
- 3/4 cdita (2g)
- comino molido
- 3/8 cdita (1g)
- limas, en rodajas
- 3/4 fruta (5.1 cm diá.) (50g)

Para las 2 comidas:

- salmón
- 3/4 lbs (340g)
- chile en polvo
- 1 1/2 cdita (4g)
- comino molido
- 3/4 cdita (2g)
- limas, en rodajas
- 1 1/2 fruta (5.1 cm diá.) (101g)

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

Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s) - 279 kcal 11g protein 18g fat 8g carbs 11g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

- pimienta negra
- 4 pizca (0g)
- sal
- 4 pizca (2g)
- brócoli congelado
- 8 taza (728g)
- aceite de oliva
- 8 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.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Tilapia cajún

18 onza(s) - 593 kcal ● 102g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 18 onza(s)

condimento cajún

3/4 cda (5g)

aceite

3/4 cda (mL)

tilapia, cruda

18 oz (504g)

1. Precaliente el horno a 425 °F (220 °C). Engrase un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. Coloque los filetes de tilapia en el fondo del molde y cubra ambos lados con el aceite y el condimento cajún.
3. Cubra el molde y hornee de 15 a 20 minutos hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

judías verdes congeladas

2/3 taza (81g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Batido de proteína (leche)

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



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

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

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal 20g protein 5g fat 26g carbs 4g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 3 comidas:

Barra de proteína (20 g de proteína)
3 barra (150g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Salmón con miel y mostaza Dijon

6 oz - 402 kcal 35g protein 24g fat 9g carbs 1g fiber



Para una sola comida:

salmón
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
miel
1/2 cda (11g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
ajo, picado
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

salmón
2 filete(s) (170 g c/u) (340g)
mostaza Dijon
2 cda (30g)
miel
1 cda (21g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)

- 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.

Judías verdes con mantequilla

245 kcal 4g protein 19g fat 10g carbs 5g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
5 cdita (23g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
judías verdes congeladas
1 2/3 taza (202g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
10 cdita (45g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
judías verdes congeladas
3 1/3 taza (403g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Bacalao estilo cajún

8 onza(s) - 249 kcal ● 41g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)
condimento cajún
2 2/3 cdita (6g)
aceite
1 1/3 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Brócoli con mantequilla

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



Rinde 1 3/4 taza(s)

sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
1 3/4 taza (159g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mantequilla
1 3/4 cda (25g)

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

Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



patatas
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)
aceite
1/2 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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
salsa picante
1 cdita (mL)
pepitas de girasol
1 cda (12g)
aceite
2 cdita (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)
tempeh, cortado en cubos
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
salsa picante
2 cdita (mL)
pepitas de girasol
2 cda (24g)
aceite
4 cdita (mL)
ajo, picado
2 diente (6g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Semillas de girasol

361 kcal ● 17g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

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.

Filetes de col asados con aderezo

427 kcal ● 5g protein ● 35g fat ● 14g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
aderezo ranch
2 cda (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)
repollo
1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)

Para las 2 comidas:

sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)
aderezo ranch
4 cda (mL)
aceite
3 cda (mL)
repollo
1 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (714g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Quita las capas externas de la col y corta el tallo por la base.
3. Coloca la col de pie con el tallo hacia abajo sobre la tabla y corta en rodajas de aproximadamente media pulgada.
4. Sazona ambos lados de las rodajas de col con aceite, sal, pimienta y condimento italiano al gusto.
5. Coloca los filetes en una bandeja de horno engrasada (o forra con papel de aluminio/papel vegetal).
6. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que los bordes estén crujientes y el centro esté blando.
7. Sirve con aderezo.

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.
-