

Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 2400 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

2417 kcal ● 252g protein (42%) ● 108g fat (40%) ● 68g carbs (11%) ● 41g fiber (7%)

Desayuno

380 kcal, 46g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



Batido proteico doble chocolate

206 kcal

Aperitivos

260 kcal, 26g proteína, 10g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Semillas de girasol

120 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

800 kcal, 63g proteína, 16g carbohidratos netos, 46g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Cena

760 kcal, 69g proteína, 36g carbohidratos netos, 31g grasa



Guisantes sugar snap

123 kcal



Tilapia con costra de almendras

9 oz- 635 kcal

Day 2

2382 kcal ● 272g protein (46%) ● 103g fat (39%) ● 63g carbs (11%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

380 kcal, 46g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



Batido proteico doble chocolate

206 kcal

Almuerzo

765 kcal, 83g proteína, 11g carbohidratos netos, 41g grasa



Judías verdes con mantequilla

245 kcal



Tilapia frita en sartén

14 onza(s)- 521 kcal

Aperitivos

260 kcal, 26g proteína, 10g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Semillas de girasol

120 kcal

Cena

760 kcal, 69g proteína, 36g carbohidratos netos, 31g grasa



Guisantes sugar snap

123 kcal



Tilapia con costra de almendras

9 oz- 635 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

2404 kcal ● 219g protein (36%) ● 126g fat (47%) ● 71g carbs (12%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Pudín de chía con aguacate y chocolate

197 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

765 kcal, 83g proteína, 11g carbohidratos netos, 41g grasa



Judías verdes con mantequilla

245 kcal



Tilapia frita en sartén

14 onza(s)- 521 kcal

Aperitivos

335 kcal, 8g proteína, 12g carbohidratos netos, 27g grasa



Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s)- 218 kcal



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal

Cena

735 kcal, 57g proteína, 29g carbohidratos netos, 40g grasa



Guisantes sugar snap

41 kcal



Salmón con naranja y romero

9 oz- 696 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 4

2391 kcal ● 182g protein (30%) ● 131g fat (49%) ● 89g carbs (15%) ● 33g fiber (6%)

Desayuno

345 kcal, 23g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Pudín de chía con aguacate y chocolate
197 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

755 kcal, 46g proteína, 28g carbohidratos netos, 46g grasa



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



Ensalada con tortita de salmón
2 tortita (~3 oz cada una)- 598 kcal

Cena

735 kcal, 57g proteína, 29g carbohidratos netos, 40g grasa



Guisantes sugar snap
41 kcal



Salmón con naranja y romero
9 oz- 696 kcal

Aperitivos

335 kcal, 8g proteína, 12g carbohidratos netos, 27g grasa



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

2376 kcal ● 247g protein (42%) ● 110g fat (42%) ● 69g carbs (12%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

395 kcal, 45g proteína, 13g carbohidratos netos, 18g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

290 kcal, 42g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Bocaditos de pepino y atún
288 kcal

Almuerzo

750 kcal, 62g proteína, 29g carbohidratos netos, 39g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
214 kcal

Cena

725 kcal, 51g proteína, 18g carbohidratos netos, 42g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2361 kcal ● 201g protein (34%) ● 129g fat (49%) ● 73g carbs (12%) ● 27g fiber (4%)

Desayuno

395 kcal, 45g proteína, 13g carbohidratos netos, 18g grasa



Batido de proteína (leche)

258 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

290 kcal, 42g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Bocaditos de pepino y atún

288 kcal

Almuerzo

725 kcal, 49g proteína, 21g carbohidratos netos, 49g grasa



Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Salmón con salsa de aguacate

6 onza(s)- 479 kcal

Cena

730 kcal, 17g proteína, 31g carbohidratos netos, 51g grasa



Fideos de calabacín con salsa de aguacate

471 kcal



Anacardos tostados

1/3 taza(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

2361 kcal ● 201g protein (34%) ● 129g fat (49%) ● 73g carbs (12%) ● 27g fiber (4%)

Desayuno

395 kcal, 45g proteína, 13g carbohidratos netos, 18g grasa



Batido de proteína (leche)

258 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

290 kcal, 42g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Bocaditos de pepino y atún

288 kcal

Almuerzo

725 kcal, 49g proteína, 21g carbohidratos netos, 49g grasa



Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Salmón con salsa de aguacate

6 onza(s)- 479 kcal

Cena

730 kcal, 17g proteína, 31g carbohidratos netos, 51g grasa



Fideos de calabacín con salsa de aguacate

471 kcal



Anacardos tostados

1/3 taza(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- agua
17 2/3 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- almendras
3/4 taza, en tiras finas (81g)
- pepitas de girasol
1 1/3 oz (38g)
- semillas de chía
2 cda (28g)
- mezcla de frutos secos
1/2 taza (67g)
- anacardos tostados
10 cucharada (86g)
- leche de coco en lata
1/8 lata (mL)

Dulces

- cacao en polvo
3 cdita (5g)
- chocolate negro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

Productos lácteos y huevos

- yogur griego sin grasa
6 cda (105g)
- mantequilla
2/3 barra (77g)
- leche entera
9 taza(s) (mL)
- yogur griego bajo en grasa
4 cucharada (70g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- huevos
7 grande (350g)

Otro

- proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda
3 lbs (1288g)
- atún enlatado
4 3/4 lata (813g)
- salmón
30 oz (850g)
- salmón enlatado
5 oz (142g)

Cereales y pastas

- harina multiusos
1/2 taza(s) (62g)

Especias y hierbas

- sal
1/2 oz (16g)
- pimienta negra
3 1/2 g (4g)
- ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
- romero, seco
1 1/2 cdita (2g)
- albahaca fresca
2 taza de hojas enteras (51g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
4 3/4 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
- aceite
1 1/2 oz (mL)

Frutas y jugos

- aguacates
4 aguacate(s) (779g)
- jugo de lima
1/2 fl oz (mL)
- naranja
3 naranja (462g)
- jugo de limón
9 cda (mL)

Legumbres y derivados

polvo de cacao
1 cda (6g)

tempeh
1/2 lbs (227g)

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

salchicha vegana
2 sausage (200g)

Verduras y productos vegetales

guisantes de vaina dulce congelados
6 2/3 taza (960g)

pimiento
1 1/2 grande (246g)

cebolla
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (34g)

tomates
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (451g)

judías verdes congeladas
3 1/3 taza (403g)

brócoli congelado
1 taza (91g)

pepino
2 pepino (21 cm) (564g)

calabacín
2 grande (646g)

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

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico doble chocolate

206 kcal ● 42g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

cacao en polvo

1 1/2 cdita (3g)

yogur griego sin grasa

3 cda (53g)

proteína en polvo, chocolate

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

Para las 2 comidas:

agua

3 taza(s) (mL)

cacao en polvo

3 cdita (5g)

yogur griego sin grasa

6 cda (105g)

proteína en polvo, chocolate

3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pudín de chía con aguacate y chocolate

197 kcal ● 15g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

semillas de chía
1 cda (14g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
polvo de cacao
1/2 cda (3g)
aguacates
1/2 rebanadas (13g)
yogur griego bajo en grasa
2 cucharada (35g)
polvo de proteína
1/4 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (8g)

Para las 2 comidas:

semillas de chía
2 cda (28g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
polvo de cacao
1 cda (6g)
aguacates
1 rebanadas (25g)
yogur griego bajo en grasa
4 cucharada (70g)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (16g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigerá 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

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 5, día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

258 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

Para las 3 comidas:

leche entera

3 taza(s) (mL)

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

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

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 3 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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Rinde 3 mitad(es) de pimiento(s)

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)

pimiento

1 1/2 grande (246g)

cebolla

3/8 pequeña (26g)

atún enlatado, escurrido

1 1/2 lata (258g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y llenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(31g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

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.

Tilapia frita en sartén

14 onza(s) - 521 kcal ● 79g protein ● 22g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 1/6 cda (mL)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
sal
5/8 cdita (3g)
tilapia, cruda
14 oz (392g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 1/3 cda (mL)
pimienta negra
1 1/6 cdita, molido (3g)
sal
1 1/6 cdita (7g)
tilapia, cruda
1 3/4 lbs (784g)

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.
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. Sirva inmediatamente.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

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.

Ensalada con tortita de salmón

2 tortita (~3 oz cada una) - 598 kcal ● 33g protein ● 42g fat ● 12g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 tortita (~3 oz cada una)

salmón enlatado

5 oz (142g)

huevos

1 grande (50g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

aceite

1 cda (mL)

tomates, picado

1 tomate roma (80g)

aguacates, cortado en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

1. En un bol pequeño, mezcla el salmón, el huevo, el limón y sal/pimienta (al gusto) hasta que esté bien incorporado. Forma tortitas (aproximadamente 3 oz por tortita).
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade las tortitas de salmón, cocinando unos minutos por cada lado hasta que estén crujientes por fuera y hechas por dentro.
3. Mezcla las hojas verdes con aguacate, tomate y aderezo y cubre con la tortita de salmón. Sirve.

Almuerzo 4

Comer los día 5

Salchicha vegana

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



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

mantequilla

4 cdita (18g)

guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

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

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

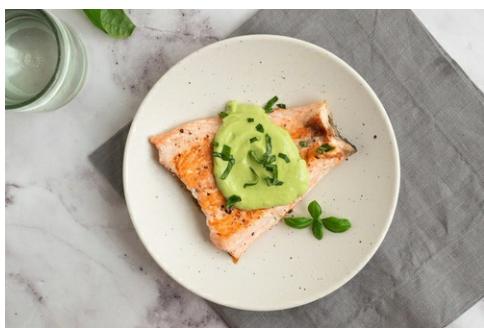
leche entera

3 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salmón con salsa de aguacate

6 onza(s) - 479 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/8 aguacate(s) (25g)
salmon
6 oz (170g)
aceite
1/4 cda (mL)
leche de coco en lata
1/8 lata (mL)
ajo
1/4 diente(s) (1g)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
albahaca fresca
1 cucharada de hojas enteras (2g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
salmon
3/4 lbs (340g)
aceite
1/2 cda (mL)
leche de coco en lata
1/8 lata (mL)
ajo
1/2 diente(s) (2g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
albahaca fresca
2 cucharada de hojas enteras (3g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el salmon y cocina unos 6-8 minutos con la piel hacia abajo o hasta que el salmon esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, en una licuadora añade el aguacate, la leche de coco, el ajo, el zumo de limón y la albahaca. Licua hasta obtener una consistencia verde similar a una salsa.
3. Emplata el salmon y vierte la salsa por encima. Sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol

2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol

1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos

4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos

1/2 taza (67g)

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

Bocaditos de pepino y atún

288 kcal ● 42g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

atún enlatado
2 1/2 sobre (185g)
pepino, cortado en rodajas
5/8 pepino (21 cm) (188g)

Para las 3 comidas:

atún enlatado
7 1/2 sobre (555g)
pepino, cortado en rodajas
2 pepino (21 cm) (564g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tilapia con costra de almendras

9 oz - 635 kcal ● 61g protein ● 30g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

almendras
6 cucharada, en tiras finas (41g)
tilapia, cruda
1/2 lbs (252g)
harina multiusos
1/4 taza(s) (31g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

almendras
3/4 taza, en tiras finas (81g)
tilapia, cruda
18 oz (504g)
harina multiusos
1/2 taza(s) (62g)
sal
3 pizca (1g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Guisantes sugar snap

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Salmón con naranja y romero

9 oz - 696 kcal ● 54g protein ● 40g fat ● 25g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

salmon
1 1/2 filete(s) (170 g c/u) (255g)
romero, seco
3/4 cdita (1g)
naranja
1 1/2 naranja (231g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

salmon
3 filete(s) (170 g c/u) (510g)
romero, seco
1 1/2 cdita (2g)
naranja
3 naranja (462g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
sal
3/4 cdita (5g)

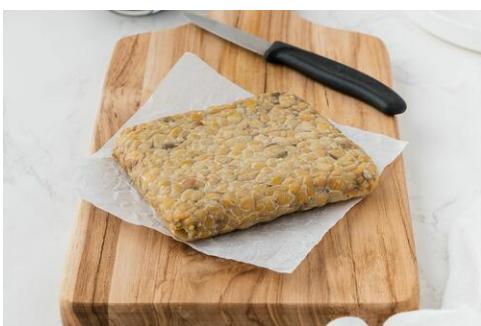
1. Sazona el salmon con sal.
2. Pon una sartén a fuego medio-alto y añade el aceite.
3. Cocina el salmon durante 4-5 minutos por cada lado; reserva cuando esté hecho.
4. Añade el y el romero a la sartén y cocina durante aproximadamente un minuto.
5. Exprime las naranjas y vierte el jugo de naranja y limón en la sartén y lleva a ebullición suave.
6. Baja el fuego a medio-bajo hasta que el líquido se reduzca un poco.
7. Vuelve a poner el salmon en la sartén y sirve la salsa sobre los filetes.
8. Servir.

Cena 3 ↗

Comer los día 5

Tempeh básico

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



Rinde 8 onza(s)

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

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

Brócoli con mantequilla

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



Rinde 1 taza(s)

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

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

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Fideos de calabacín con salsa de aguacate

471 kcal ● 10g protein ● 31g fat ● 18g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

agua
1/3 taza(s) (mL)
jugo de limón
3 cda (mL)
albahaca fresca
1 taza de hojas enteras (24g)
tomates, cortado por la mitad
10 tomates cherry (170g)
calabacín
1 grande (323g)
aguacates, pelado y sin semillas
1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

agua
2/3 taza(s) (mL)
jugo de limón
6 cda (mL)
albahaca fresca
2 taza de hojas enteras (48g)
tomates, cortado por la mitad
20 tomates cherry (340g)
calabacín
2 grande (646g)
aguacates, pelado y sin semillas
2 aguacate(s) (402g)

1. Usando un espiralizador o un pelador, crea los fideos de calabacín.
2. Coloca el agua, el jugo de limón, el aguacate y la albahaca en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave.
3. En un bol combina los fideos de calabacín, los tomates y la salsa y remueve suavemente hasta que estén bien cubiertos. Añade sal y pimienta al gusto. Sirve.
4. Nota: Aunque esta receta es mejor fresca, puede conservarse en la nevera durante un día o dos.

Anacardos tostados

1/3 taza(s) - 261 kcal ● 7g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
5 cucharada (43g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
10 cucharada (86g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

agua

2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

agua

14 taza(s) (mL)

-
1. La receta no tiene instrucciones.