

# Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 2500 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

2428 kcal ● 189g protein (31%) ● 137g fat (51%) ● 81g carbs (13%) ● 28g fiber (5%)

### Desayuno

400 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 24g grasa



**Gofres y yogur griego**

1 gofre(s)- 119 kcal



**Huevos revueltos básicos**

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



**Huevos cocidos**

1 huevo(s)- 69 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 21g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



**Palitos de queso**

1 palito(s)- 83 kcal



**Bocaditos de pepino con queso de cabra**

235 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

765 kcal, 41g proteína, 28g carbohidratos netos, 47g grasa



**Yogur griego proteico**

1 envase- 139 kcal



**Aguacate relleno de salmón ahumado**

1 aguacate(s)- 541 kcal



**Naranja**

1 naranja(s)- 85 kcal

### Cena

725 kcal, 50g proteína, 28g carbohidratos netos, 42g grasa



**Salmón con naranja y romero**

8 oz- 619 kcal



**Judías verdes rociadas con aceite de oliva**

108 kcal

## Day 2

2506 kcal ● 175g protein (28%) ● 147g fat (53%) ● 85g carbs (14%) ● 35g fiber (6%)

### Desayuno

400 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 24g grasa



**Gofres y yogur griego**  
1 gofre(s)- 119 kcal



**Huevos revueltos básicos**  
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 21g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

765 kcal, 41g proteína, 28g carbohidratos netos, 47g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Aguacate relleno de salmón ahumado**  
1 aguacate(s)- 541 kcal



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal

### Cena

805 kcal, 37g proteína, 33g carbohidratos netos, 52g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
235 kcal



**Semillas de calabaza**  
366 kcal



**Pescado con patatas**  
205 kcal

## Day 3

2494 kcal ● 173g protein (28%) ● 147g fat (53%) ● 80g carbs (13%) ● 41g fiber (7%)

### Desayuno

360 kcal, 39g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



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



**Huevos fritos básicos**  
1 huevo(s)- 80 kcal



**Batido proteico doble chocolate**  
137 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 21g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

790 kcal, 28g proteína, 32g carbohidratos netos, 52g grasa



**Almendras tostadas**  
1/2 taza(s)- 388 kcal



**Ensalada griega en cuña**  
404 kcal

### Cena

805 kcal, 37g proteína, 33g carbohidratos netos, 52g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
235 kcal



**Semillas de calabaza**  
366 kcal



**Pescado con patatas**  
205 kcal

## Day 4

2530 kcal ● 223g protein (35%) ● 119g fat (42%) ● 84g carbs (13%) ● 58g fiber (9%)

### Desayuno

360 kcal, 39g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



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



**Huevos fritos básicos**  
1 huevo(s)- 80 kcal



**Batido proteico doble chocolate**  
137 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 15g proteína, 6g carbohidratos netos, 20g grasa



**Huevos rellenos de aguacate**  
2 huevo(s)- 257 kcal



**Frambuesas**  
1/2 taza(s)- 36 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

795 kcal, 93g proteína, 30g carbohidratos netos, 29g grasa



**Tilapia al horno al estilo italiano**  
15 oz- 612 kcal



**Judías verdes rociadas con aceite de oliva**  
181 kcal

### Cena

865 kcal, 28g proteína, 41g carbohidratos netos, 51g grasa



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
384 kcal



**Aguacate relleno de garbanzos**  
1/2 aguacate- 481 kcal

## Day 5

2496 kcal ● 215g protein (34%) ● 118g fat (43%) ● 87g carbs (14%) ● 55g fiber (9%)

### Desayuno

330 kcal, 31g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



**Huevos revueltos altos en proteínas**  
297 kcal



**Rodajas de pepino**  
1/2 pepino- 30 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 15g proteína, 6g carbohidratos netos, 20g grasa



**Huevos rellenos de aguacate**  
2 huevo(s)- 257 kcal



**Frambuesas**  
1/2 taza(s)- 36 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

795 kcal, 93g proteína, 30g carbohidratos netos, 29g grasa



**Tilapia al horno al estilo italiano**  
15 oz- 612 kcal



**Judías verdes rociadas con aceite de oliva**  
181 kcal

### Cena

865 kcal, 28g proteína, 41g carbohidratos netos, 51g grasa



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
384 kcal



**Aguacate relleno de garbanzos**  
1/2 aguacate- 481 kcal

## Day 6

2453 kcal ● 205g protein (33%) ● 132g fat (48%) ● 74g carbs (12%) ● 37g fiber (6%)

### Desayuno

330 kcal, 31g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



**Huevos revueltos altos en proteínas**  
297 kcal



**Rodajas de pepino**  
1/2 pepino- 30 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 7g proteína, 21g carbohidratos netos, 16g grasa



**Chips de kale**  
206 kcal



**Frambuesas**  
1 1/2 taza(s)- 108 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

750 kcal, 56g proteína, 9g carbohidratos netos, 52g grasa



**Judías verdes rociadas con aceite de oliva**  
145 kcal



**Salmón al pesto al horno**  
9 oz- 606 kcal

### Cena

845 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 44g grasa



**Salchicha vegana**  
2 salchicha(s)- 536 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
307 kcal

## Day 7

2453 kcal ● 205g protein (33%) ● 132g fat (48%) ● 74g carbs (12%) ● 37g fiber (6%)

### Desayuno

330 kcal, 31g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



**Huevos revueltos altos en proteínas**  
297 kcal



**Rodajas de pepino**  
1/2 pepino- 30 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 7g proteína, 21g carbohidratos netos, 16g grasa



**Chips de kale**  
206 kcal



**Frambuesas**  
1 1/2 taza(s)- 108 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

750 kcal, 56g proteína, 9g carbohidratos netos, 52g grasa



**Judías verdes rociadas con aceite de oliva**  
145 kcal



**Salmón al pesto al horno**  
9 oz- 606 kcal

### Cena

845 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 44g grasa



**Salchicha vegana**  
2 salchicha(s)- 536 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
307 kcal

## Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- ☐ tzatziki  
1/8 taza(s) (28g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas  
1 1/4 cda (14g)
- ☐ pimentón ahumado  
1/2 cucharadita (1g)
- ☐ salchicha vegana  
4 sausage (400g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón ahumado  
3 oz (85g)
- ☐ salmón  
4 1/3 filete(s) (170 g c/u) (737g)
- ☐ bacalao, crudo  
5 oz (142g)
- ☐ tilapia, cruda  
30 oz (840g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso de cabra  
1/2 lbs (227g)
- ☐ queso en hebras  
3 barra (84g)
- ☐ yogur griego sin grasa  
1 1/4 container (210g)
- ☐ huevos  
22 1/2 grande (1129g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1 taza (254g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón  
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ aguacates  
7 2/3 aguacate(s) (1541g)
- ☐ naranja  
3 1/3 naranja (513g)
- ☐ jugo de lima  
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ aceitunas negras  
1 1/2 cda (13g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino  
3 pepino (21 cm) (903g)
- ☐ judías verdes congeladas  
7 taza (847g)
- ☐ cebolla  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (168g)
- ☐ tomates  
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (179g)
- ☐ patatas  
1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)
- ☐ lechuga romana  
1 1/2 taza, picada (71g)
- ☐ tomates triturados en lata  
1 1/4 lata (506g)
- ☐ cilantro fresco  
1 1/3 cda, picado (4g)
- ☐ hojas de kale  
5 manojo (851g)

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ agua  
16 taza(s) (mL)

## Productos horneados

- ☐ gofres congelados  
2 gofres (70g)
- ☐ pan rallado  
3 cucharada (20g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1 taza (118g)
- ☐ mezcla de frutos secos  
1/3 taza (45g)
- ☐ almendras  
1/2 taza, entera (63g)
- ☐ pepitas de girasol  
2 cda (24g)

- ☐ frambuesas  
4 taza (492g)
- ☐ limón  
3 pequeña (174g)

### Especias y hierbas

- ☐ eneldo seco  
3 cedita (3g)
- ☐ romero, seco  
2/3 cedita (1g)
- ☐ sal  
2/3 oz (19g)
- ☐ pimienta negra  
1/8 oz (2g)
- ☐ ajo en polvo  
1/2 cedita (2g)

### Dulces

- ☐ cacao en polvo  
2 cedita (4g)

### Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva  
1 1/2 lata(s) (672g)

### Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto  
3 cda (48g)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Gofres y yogur griego

1 gofre(s) - 119 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**gofres congelados**  
1 gofres (35g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 cucharada (35g)

Para las 2 comidas:

**gofres congelados**  
2 gofres (70g)  
**yogur griego sin grasa**  
4 cucharada (70g)

1. Tuesta los gofres según las instrucciones del paquete.
2. Unta yogur griego sobre los gofres. Opcionalmente, puedes cortar el gofre por la mitad y convertirlo en un sándwich de gofre y yogur griego. Sirve.

### Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s) - 212 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2/3 cdita (mL)  
**huevos**  
2 2/3 grande (133g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/3 cdita (mL)  
**huevos**  
5 1/3 grande (267g)

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

### Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber





Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)

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.

---

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Mezcla de frutos secos

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



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
2 2/3 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

## Batido proteico doble chocolate

137 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
1 cdita (2g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 cda (35g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
2 cdita (4g)  
**yogur griego sin grasa**  
4 cda (70g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Huevos revueltos altos en proteínas

297 kcal ● 29g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
3 grande (150g)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
6 cucharada (85g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
9 grande (450g)  
**aceite**  
2 1/4 cdita (mL)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 taza (254g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

---

### Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepino**

1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 3 comidas:

**pepino**

1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

## Almuerzo 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.

### Aguacate relleno de salmón ahumado

1 aguacate(s) - 541 kcal ● 19g protein ● 44g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**salmón ahumado**

1 1/2 oz (42g)

**queso de cabra**

1 oz (28g)

**jugo de limón**

1/2 cdita (mL)

**aguacates, cortado por la mitad, sin semillas y sin piel**

1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

**salmón ahumado**

3 oz (85g)

**queso de cabra**

2 oz (57g)

**jugo de limón**

1 cdita (mL)

**aguacates, cortado por la mitad, sin semillas y sin piel**

2 aguacate(s) (402g)

1. Pica el salmón ahumado en trozos.
2. Añade el salmón a un bol con el queso de cabra. Mezcla con un tenedor hasta que la mezcla esté homogénea.
3. Rellena los huecos del aguacate con la mezcla de salmón ahumado.
4. Rocía con un poco de jugo de limón y añade pimienta al gusto.
5. Sirve inmediatamente.

## Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**naranja**  
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

**naranja**  
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

---

### Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 388 kcal ● 13g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

**almendras**  
1/2 taza, entera (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Ensalada griega en cuña

404 kcal ● 15g protein ● 21g fat ● 27g carbs ● 12g fiber





**lechuga romana**  
1 1/2 taza, picada (71g)  
**tzatziki**  
1/8 taza(s) (28g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**aceitunas negras, cortado en cubos**  
1 1/2 cda (13g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)

1. En un bol mediano, combina las aceitunas picadas, los tomates cherry partidos por la mitad, los garbanzos, el aceite de oliva, el zumo de limón y algo de sal y pimienta. Mezcla para que se impregnen bien.
2. Coloca la mezcla de garbanzos sobre la lechuga romana y luego rocía con tzatziki. Sirve.
3. Nota de preparación: La mezcla de garbanzos se puede preparar con antelación y conservar en un recipiente hermético en el frigorífico hasta 3 días. Cuando vayas a servir, simplemente monta con la lechuga romana y el tzatziki.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Tilapia al horno al estilo italiano

15 oz - 612 kcal ● 89g protein ● 17g fat ● 20g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hierbas italianas**  
5/8 cda (7g)  
**tilapia, cruda**  
15 oz (420g)  
**tomates triturados en lata**  
5/8 lata (253g)  
**aceite**  
5/8 cda (mL)  
**cebolla, picado**  
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (69g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hierbas italianas**  
1 1/4 cda (14g)  
**tilapia, cruda**  
30 oz (840g)  
**tomates triturados en lata**  
1 1/4 lata (506g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**cebolla, picado**  
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Calienta el aceite en una sartén apta para horno a fuego medio-alto. Añade la cebolla y cocina unos 8 minutos, hasta que esté blanda y dorada.
2. Incorpora la mitad de los tomates y la mitad del sazónador italiano. Sazona con una pizca de sal y pimienta. Coloca la tilapia encima de la mezcla y luego coloca el resto de los tomates y sazónador sobre el pescado. Añade otra pizca de sal y pimienta.
3. Traslada la sartén al horno y hornea durante unos 15 minutos, o hasta que el pescado esté cocido. Vigílalo para evitar que se pase.

### Judías verdes rociadas con aceite de oliva

181 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 1/4 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/4 pizca (1g)  
**judías verdes congeladas**  
1 2/3 taza (202g)  
**aceite de oliva**  
2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/3 cucharadita (0g)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**judías verdes congeladas**  
3 1/3 taza (403g)  
**aceite de oliva**  
5 cdita (mL)

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

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Judías verdes rociadas con aceite de oliva

145 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**judías verdes congeladas**  
1 1/3 taza (161g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**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 al pesto al horno

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



Para una sola comida:

**salmón**  
1 1/2 filete(s) (170 g c/u) (255g)  
**salsa pesto**  
1 1/2 cda (24g)

Para las 2 comidas:

**salmón**  
3 filete(s) (170 g c/u) (510g)  
**salsa pesto**  
3 cda (48g)

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)).

# Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

## 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 3 comidas:

**queso en hebras**  
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Bocaditos de pepino con queso de cabra

235 kcal  14g protein  17g fat  6g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**eneldo seco**  
1 cdita (1g)  
**queso de cabra**  
2 oz (57g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 3 comidas:

**eneldo seco**  
3 cdita (3g)  
**queso de cabra**  
6 oz (170g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

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

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Huevos rellenos de aguacate

2 huevo(s) - 257 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aguacates**  
1/3 aguacate(s) (67g)  
**jugo de lima**  
2/3 cdita (mL)  
**cilantro fresco, picado**  
2/3 cda, picado (2g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**aguacates**  
2/3 aguacate(s) (134g)  
**jugo de lima**  
1 1/3 cdita (mL)  
**cilantro fresco, picado**  
1 1/3 cda, picado (4g)

1. Cuece los huevos colocando los huevos en una olla cubiertos con agua fría.
2. Lleva a ebullición y deja cocinar 1 minuto. Retira del fuego, tapa y deja reposar 9 minutos.
3. Saca los huevos, refréscalos en agua fría y pélalos.
4. Corta los huevos por la mitad y coloca las yemas en un bol pequeño.
5. Añade el aguacate, el cilantro, el jugo de lima y sal/pimienta al gusto. Machaca bien hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Rellena los huecos de las claras con la mezcla.
7. Sirve.
8. Para conservar: añade más jugo de lima por encima y cubre con film transparente. Guarda en el frigorífico.

### Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**frambuesas**  
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

**frambuesas**  
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.



## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Chips de kale

206 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1 cdita (6g)  
**hojas de kale**  
1 manojo (170g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
2 cdita (12g)  
**hojas de kale**  
2 manojo (340g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

### Frambuesas

1 1/2 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**frambuesas**  
1 1/2 taza (185g)

Para las 2 comidas:

**frambuesas**  
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Salmón con naranja y romero

8 oz - 619 kcal ● 48g protein ● 35g fat ● 22g carbs ● 5g fiber



Rinde 8 oz

#### salmón

1 1/3 filete(s) (170 g c/u) (227g)

#### romero, seco

2/3 cdita (1g)

#### naranja

1 1/3 naranja (205g)

#### jugo de limón

2/3 cda (mL)

#### aceite de oliva

1/3 cda (mL)

#### sal

1/3 cdita (2g)

1. Sazona el salmón con sal.
2. Pon una sartén a fuego medio-alto y añade el aceite.
3. Cocina el salmón 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 salmón en la sartén y sirve la salsa sobre los filetes.
8. Servir.

### Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



#### pimienta negra

3/4 pizca (0g)

#### sal

3/4 pizca (0g)

#### judías verdes congeladas

1 taza (121g)

#### aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

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

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1 cucharada, picada (15g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
2 cucharada, picada (30g)  
**jugo de lima**  
2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1 aguacate(s) (201g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

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.

### Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pescado con patatas

205 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pan rallado**  
1 1/2 cucharada (10g)  
**huevos**  
1/8 grande (6g)  
**bacalao, crudo**  
2 1/2 oz (71g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**patatas, cortado en gajos**  
1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.)  
(107g)

Para las 2 comidas:

**pan rallado**  
3 cucharada (20g)  
**huevos**  
1/4 grande (13g)  
**bacalao, crudo**  
5 oz (142g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**patatas, cortado en gajos**  
1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla las patatas con el aceite y algo de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Hornea 35-40 minutos, dándoles la vuelta una vez a la mitad del tiempo.
3. Mientras tanto, espolvorea pan rallado en un plato grande y sazona con sal y pimienta. Prepara también un tazón pequeño con el huevo y un chorrito de agua. Bate hasta combinar.
4. Pasa el bacalao por el huevo y luego cúbrelo por todos lados con el pan rallado. Colócalo en una bandeja para hornear y hornea 15-20 minutos o hasta que esté desmenuzable.
5. Sirve el pescado con las patatas.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
5/6 manojo (142g)  
**aguacates, troceado**  
5/6 aguacate(s) (168g)  
**limón, exprimido**  
5/6 pequeña (48g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 2/3 manojo (284g)  
**aguacates, troceado**  
1 2/3 aguacate(s) (335g)  
**limón, exprimido**  
1 2/3 pequeña (97g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

### Aguacate relleno de garbanzos

1/2 aguacate - 481 kcal ● 20g protein ● 25g fat ● 25g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**

1/2 cda (mL)

**yogur griego sin grasa**

2 cucharada (35g)

**pimentón ahumado**

1/4 cucharadita (1g)

**pepitas de girasol**

1 cda (12g)

**aguacates**

1/2 aguacate(s) (101g)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**

1 cda (mL)

**yogur griego sin grasa**

4 cucharada (70g)

**pimentón ahumado**

1/2 cucharadita (1g)

**pepitas de girasol**

2 cda (24g)

**aguacates**

1 aguacate(s) (201g)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1 lata(s) (448g)

1. En un tazón grande, aplasta los garbanzos con un tenedor. Añade jugo de limón, pimentón ahumado, yogur griego, semillas de girasol y algo de sal y pimienta. Mezcla.
2. Abre el aguacate y desecha el hueso.
3. Rellena el aguacate con la ensalada de garbanzos. Sirve el excedente de ensalada de garbanzos a un lado.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Ensalada simple de kale y aguacate

307 kcal ● 6g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 12g fiber





Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
2/3 manojo (113g)  
**aguacates, troceado**  
2/3 aguacate(s) (134g)  
**limón, exprimido**  
2/3 pequeña (39g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 1/3 manojo (227g)  
**aguacates, troceado**  
1 1/3 aguacate(s) (268g)  
**limón, exprimido**  
1 1/3 pequeña (77g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

---

## 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.
-