

# Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 2600 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

2582 kcal ● 184g protein (29%) ● 145g fat (51%) ● 96g carbs (15%) ● 39g fiber (6%)

### Desayuno

440 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 33g grasa



**Kale y huevos**

378 kcal



**Col rizada salteada**

61 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 13g proteína, 11g carbohidratos netos, 23g grasa



**Frambuesas**

1 1/4 taza(s)- 90 kcal



**Crujientes de queso con guacamole**

6 crujiente(s)- 261 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

760 kcal, 37g proteína, 32g carbohidratos netos, 50g grasa



**Sándwich Caprese**

1 sándwich(es)- 461 kcal



**Semillas de girasol**

301 kcal

### Cena

815 kcal, 59g proteína, 44g carbohidratos netos, 38g grasa



**Salchicha vegana**

2 salchicha(s)- 536 kcal



**Patatas fritas de zanahoria**

277 kcal

## Day 2

2618 kcal ● 206g protein (31%) ● 136g fat (47%) ● 89g carbs (14%) ● 55g fiber (8%)

### Desayuno

440 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 33g grasa



**Kale y huevos**  
378 kcal



**Col rizada salteada**  
61 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 13g proteína, 11g carbohidratos netos, 23g grasa



**Frambuesas**  
1 1/4 taza(s)- 90 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

800 kcal, 80g proteína, 29g carbohidratos netos, 35g grasa



**Col rizada (collard) con ajo**  
199 kcal



**Tilapia empanizada y sellada en sartén**  
12 onza(s)- 601 kcal

### Cena

810 kcal, 38g proteína, 40g carbohidratos netos, 44g grasa



**Hamburguesa vegetal**  
2 disco- 254 kcal



**Chícharos sugar snap con mantequilla**  
429 kcal



**Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla**  
2 taza(s)- 128 kcal

## Day 3

2552 kcal ● 206g protein (32%) ● 129g fat (46%) ● 93g carbs (15%) ● 48g fiber (8%)

### Desayuno

420 kcal, 19g proteína, 9g carbohidratos netos, 33g grasa



**Nueces**  
1/3 taza(s)- 219 kcal



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**  
203 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 21g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



**Palitos de zanahoria**  
2 zanahoria(s)- 54 kcal



**Palitos de queso**  
3 palito(s)- 248 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

800 kcal, 80g proteína, 29g carbohidratos netos, 35g grasa



**Col rizada (collard) con ajo**  
199 kcal



**Tilapia empanizada y sellada en sartén**  
12 onza(s)- 601 kcal

### Cena

810 kcal, 38g proteína, 40g carbohidratos netos, 44g grasa



**Hamburguesa vegetal**  
2 disco- 254 kcal



**Chícharos sugar snap con mantequilla**  
429 kcal



**Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla**  
2 taza(s)- 128 kcal

## Day 4

2555 kcal ● 182g protein (29%) ● 152g fat (54%) ● 86g carbs (13%) ● 28g fiber (4%)

### Desayuno

420 kcal, 19g proteína, 9g carbohidratos netos, 33g grasa



Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 21g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s)- 54 kcal



Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

820 kcal, 49g proteína, 25g carbohidratos netos, 53g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal



Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal

### Cena

795 kcal, 44g proteína, 37g carbohidratos netos, 49g grasa



Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza- 630 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal

## Day 5

2590 kcal ● 194g protein (30%) ● 150g fat (52%) ● 87g carbs (13%) ● 29g fiber (4%)

### Desayuno

420 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 30g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s)- 218 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 34g proteína, 5g carbohidratos netos, 14g grasa



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal



Batido proteico doble chocolate

137 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

855 kcal, 51g proteína, 26g carbohidratos netos, 56g grasa



Anacardos tostados

1/2 taza(s)- 417 kcal



Ensalada de atún con aguacate

436 kcal

### Cena

795 kcal, 44g proteína, 37g carbohidratos netos, 49g grasa



Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza- 630 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal

## Day 6

2572 kcal ● 179g protein (28%) ● 156g fat (55%) ● 88g carbs (14%) ● 26g fiber (4%)

### Desayuno

420 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 30g grasa



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



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

### Aperitivos

305 kcal, 34g proteína, 5g carbohidratos netos, 14g grasa



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 166 kcal



**Batido proteico doble chocolate**  
137 kcal

### Almuerzo

855 kcal, 51g proteína, 26g carbohidratos netos, 56g grasa



**Anacardos tostados**  
1/2 taza(s)- 417 kcal



**Ensalada de atún con aguacate**  
436 kcal

### Cena

775 kcal, 29g proteína, 38g carbohidratos netos, 55g grasa



**Tofu buffalo**  
532 kcal



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
82 kcal



**Arroz blanco con mantequilla**  
162 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 7

2560 kcal ● 198g protein (31%) ● 143g fat (50%) ● 96g carbs (15%) ● 23g fiber (4%)

### Desayuno

420 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 30g grasa



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



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

### Aperitivos

305 kcal, 34g proteína, 5g carbohidratos netos, 14g grasa



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 166 kcal



**Batido proteico doble chocolate**  
137 kcal

### Almuerzo

840 kcal, 71g proteína, 35g carbohidratos netos, 43g grasa



**Ensalada mixta simple**  
136 kcal



**Tilapia con costra de almendras**  
10 oz- 706 kcal

### Cena

775 kcal, 29g proteína, 38g carbohidratos netos, 55g grasa



**Tofu buffalo**  
532 kcal



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
82 kcal



**Arroz blanco con mantequilla**  
162 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

# Lista de compras



## Productos horneados

- ☐ pan  
2 rebanada(s) (64g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (398g)
- ☐ hojas de kale  
6 taza, picada (240g)
- ☐ zanahorias  
9 1/2 mediana (584g)
- ☐ col rizada (collard greens)  
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ ajo  
7 3/4 diente(s) (23g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados  
9 1/3 taza (1344g)
- ☐ espinaca fresca  
2 taza(s) (60g)
- ☐ alcachofas, enlatadas  
1/2 taza de corazones (84g)
- ☐ cebolla  
1/2 pequeña (35g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso mozzarella fresco  
2 rebanadas (57g)
- ☐ queso  
3/4 taza, rallada (84g)
- ☐ huevos  
12 grande (600g)
- ☐ mantequilla  
1 1/6 barra (134g)
- ☐ queso en hebras  
6 barra (168g)
- ☐ yogur griego sin grasa  
6 cda (105g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto  
2 cda (32g)
- ☐ salsa Frank's Red Hot  
1/2 taza (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol  
1 2/3 oz (47g)

## Bebidas

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

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva  
2 1/3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
3 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch  
6 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
3 cda (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
1/2 oz (17g)
- ☐ romero, seco  
1 1/2 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra  
1/8 oz (4g)
- ☐ vinagre balsámico  
2 cdita (mL)
- ☐ limón y pimienta  
1 1/4 cdita (3g)

## Cereales y pastas

- ☐ harina multiusos  
3/4 taza(s) (97g)
- ☐ fécula de maíz  
5 cda (40g)
- ☐ arroz blanco de grano largo  
1/3 taza (62g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda  
2 lbs (952g)
- ☐ salmón enlatado  
1/4 lbs (128g)
- ☐ atún enlatado  
2 lata (344g)

## Legumbres y derivados

- ☐ nueces  
10 cucharada, sin cáscara (63g)
- ☐ pacanas  
1/2 taza, mitades (50g)
- ☐ almendras  
1/4 lbs (125g)
- ☐ anacardos tostados  
1 taza (137g)
- ☐ mezcla de frutos secos  
3/4 taza (101g)

## Frutas y jugos

- ☐ frambuesas  
2 1/2 taza (308g)
- ☐ limón  
2 1/2 pequeña (145g)
- ☐ aguacates  
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ jugo de lima  
2 cdita (mL)

## Otro

- ☐ Guacamole, comercial  
6 cda (93g)
- ☐ salchicha vegana  
2 sausage (200g)
- ☐ hamburguesa vegetal  
4 hamburguesa (284g)
- ☐ coliflor rallada congelada  
4 taza, congelada (424g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
1 container (150g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
7 1/4 taza (218g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

- ☐ tofu firme  
3 1/2 lbs (1588g)

## Dulces

- ☐ cacao en polvo  
3 cdita (5g)

## Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas  
3 barra (120g)



## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Kale y huevos

378 kcal ● 26g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**sal**  
2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
4 cdita (mL)  
**huevos**  
8 grande (400g)  
**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)  
**sal**  
4 pizca (2g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarras las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

### Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)


1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.



## Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

### Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal  5g protein  20g fat  2g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

#### nueces

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

#### nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal  15g protein  12g fat  7g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

#### aceite

1/2 cdita (mL)

#### agua

3 cda (mL)

#### vinagre balsámico

1 cdita (mL)

#### romero, seco

1/4 cdita (0g)

#### tomates

1/2 taza, picada (90g)

#### huevos

2 grande (100g)

#### hojas de kale

1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

#### aceite

1 cdita (mL)

#### agua

6 cda (mL)

#### vinagre balsámico

2 cdita (mL)

#### romero, seco

1/2 cdita (1g)

#### tomates

1 taza, picada (180g)

#### huevos

4 grande (200g)

#### hojas de kale

2 taza, picada (80g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.



## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Barrita de granola alta en proteínas

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**barrita de granola alta en proteínas**  
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
3/4 taza (101g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Sándwich Caprese

1 sándwich(es) - 461 kcal ● 22g protein ● 27g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**tomates**  
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)  
**queso mozzarella fresco**  
2 rebanadas (57g)  
**salsa pesto**  
2 cda (32g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

## Semillas de girasol

301 kcal ● 14g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



**pepitas de girasol**  
1 2/3 oz (47g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Col rizada (collard) con ajo

199 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**  
10 oz (284g)  
**aceite**  
5/8 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**  
1 1/4 lbs (567g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
3 3/4 diente(s) (11g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

### Tilapia empanizada y sellada en sartén

12 onza(s) - 601 kcal ● 71g protein ● 24g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- harina multiusos  
1/4 taza(s) (31g)
- tilapia, cruda  
3/4 lbs (336g)
- sal  
1/2 cdita (3g)
- pimienta negra  
1/2 cdita, molido (1g)
- aceite de oliva  
1/2 cda (mL)
- mantequilla, derretido  
1 cda (14g)

Para las 2 comidas:

- harina multiusos  
1/2 taza(s) (63g)
- tilapia, cruda  
1 1/2 lbs (672g)
- sal  
1 cdita (6g)
- pimienta negra  
1 cdita, molido (2g)
- aceite de oliva  
1 cda (mL)
- mantequilla, derretido  
2 cda (28g)

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.

### Almuerzo 3

Comer los día 4

#### Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal 20g protein 3g fat 8g carbs 0g fiber



Rinde 1 envase

- yogur griego proteico, con sabor  
1 container (150g)

1. Disfruta.

#### Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal 25g protein 14g fat 15g carbs 7g fiber



- salmón enlatado  
1/4 lbs (128g)
- alcachofas, enlatadas  
1/2 taza de corazones (84g)
- mezcla de hojas verdes  
2 1/4 taza (68g)
- vinagreta balsámica  
3 cda (mL)
- tomates, cortado por la mitad  
1/2 taza de tomates cherry (74g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

#### 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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Anacardos tostados

1/2 taza(s) - 417 kcal ● 10g protein ● 32g fat ● 20g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:  
**anacardos tostados**  
1/2 taza (69g)

Para las 2 comidas:  
**anacardos tostados**  
1 taza (137g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

- aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)
- jugo de lima**  
1 cdita (mL)
- sal**  
1 pizca (0g)
- pimienta negra**  
1 pizca (0g)
- mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)
- atún enlatado**  
1 lata (172g)
- tomates**  
4 cucharada, picada (45g)
- cebolla, finamente picado**  
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

- aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)
- jugo de lima**  
2 cdita (mL)
- sal**  
2 pizca (1g)
- pimienta negra**  
2 pizca (0g)
- mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)
- atún enlatado**  
2 lata (344g)
- tomates**  
1/2 taza, picada (90g)
- cebolla, finamente picado**  
1/2 pequeña (35g)

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.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



- mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)
- aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

### Tilapia con costra de almendras

10 oz - 706 kcal ● 68g protein ● 34g fat ● 27g carbs ● 6g fiber





Rinde 10 oz

**almendras**  
6 2/3 cucharada, en tiras finas (45g)  
**tilapia, cruda**  
10 oz (280g)  
**harina multiusos**  
1/4 taza(s) (35g)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**aceite de oliva**  
5/6 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.

## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Frambuesas

1 1/4 taza(s) - 90 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**frambuesas**  
1 1/4 taza (154g)

Para las 2 comidas:

**frambuesas**  
2 1/2 taza (308g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Crujientes de queso con guacamole

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

## Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**  
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.



# Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

## Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal  6g protein  13g fat  2g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
3 cucharada, entera (27g)

Para las 3 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, entera (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## 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 cedita (2g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 cda (35g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

Para las 3 comidas:

**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
3 cedita (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.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### 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.

### Patatas fritas de zanahoria

277 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 23g carbs ● 10g fiber



**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**romero, seco**  
1 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**zanahorias, pelado**  
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

## Cena 2

Comer los día 2 y día 3

### Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**hamburguesa vegetal**  
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

**hamburguesa vegetal**  
4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

### Chícharos sugar snap con mantequilla

429 kcal ● 11g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**mantequilla**  
8 cdita (36g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**sal**  
4 pizca (2g)  
**mantequilla**  
16 cdita (72g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
5 1/3 taza (768g)

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

### Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

2 taza(s) - 128 kcal ● 6g protein ● 8g fat ● 2g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**  
2/3 cda (9g)  
**coliflor rallada congelada**  
2 taza, congelada (212g)  
**ajo, picado fino**  
2 diente (6g)  
**espinaca fresca, picado**  
1 taza(s) (30g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
1 1/3 cda (19g)  
**coliflor rallada congelada**  
4 taza, congelada (424g)  
**ajo, picado fino**  
4 diente (12g)  
**espinaca fresca, picado**  
2 taza(s) (60g)

1. Cocina la coliflor rallada según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente las espinacas y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade las espinacas, el ajo, la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien hasta que la mantequilla se haya derretido.
4. Sirve.

---

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

---

### Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza - 630 kcal ● 39g protein ● 40g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**fécula de maíz**  
2 1/2 cda (20g)  
**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
5/8 cdita (1g)  
**limón, con ralladura**  
1 1/4 pequeña (73g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
17 1/2 oz (496g)

Para las 2 comidas:

**fécula de maíz**  
5 cda (40g)  
**aceite**  
2 1/2 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
1 1/4 cdita (3g)  
**limón, con ralladura**  
2 1/2 pequeña (145g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos**  
35 oz (992g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

---

### 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.

---

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Tofu buffalo

532 kcal ● 24g protein ● 44g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**salsa Frank's Red Hot**  
4 cucharada (mL)  
**aderezo ranch**  
3 cda (mL)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
2/3 lbs (298g)

Para las 2 comidas:

**salsa Frank's Red Hot**  
1/2 taza (mL)  
**aderezo ranch**  
6 cda (mL)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
1 1/3 lbs (595g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

---

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2/3 taza (96g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

## Arroz blanco con mantequilla

162 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
1/2 cda (7g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 2/3 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**agua**  
2/3 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
  2. Añade el arroz y remueve.
  3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
  4. Cocina durante 20 minutos.
  5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
  6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
  7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.
-



# 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.