

Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 2700 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

2660 kcal ● 281g protein (42%) ● 120g fat (41%) ● 89g carbs (13%) ● 25g fiber (4%)

Desayuno

435 kcal, 26g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal

Aperitivos

345 kcal, 55g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa



Batido proteico doble chocolate
206 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

825 kcal, 66g proteína, 42g carbohidratos netos, 38g grasa



Bacalao asado sencillo
10 2/3 oz- 396 kcal



Puré de batata
183 kcal



Espinacas salteadas sencillas
249 kcal

Cena

835 kcal, 86g proteína, 29g carbohidratos netos, 40g grasa



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal



Tilapia empanizada y sellada en sartén
14 onza(s)- 701 kcal

Day 2

2651 kcal ● 244g protein (37%) ● 132g fat (45%) ● 97g carbs (15%) ● 25g fiber (4%)

Desayuno

435 kcal, 26g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Huevo dentro de una berenjena

241 kcal

Aperitivos

345 kcal, 55g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa



Batido proteico doble chocolate

206 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

825 kcal, 66g proteína, 42g carbohidratos netos, 38g grasa



Bacalao asado sencillo

10 2/3 oz- 396 kcal



Puré de batata

183 kcal



Espinacas salteadas sencillas

249 kcal

Cena

825 kcal, 49g proteína, 37g carbohidratos netos, 52g grasa



Tofu al limón y pimienta

21 onza- 756 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal

Day 3

2697 kcal ● 197g protein (29%) ● 160g fat (54%) ● 92g carbs (14%) ● 24g fiber (4%)

Desayuno

435 kcal, 26g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Huevo dentro de una berenjena

241 kcal

Aperitivos

345 kcal, 18g proteína, 7g carbohidratos netos, 26g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 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

870 kcal, 56g proteína, 34g carbohidratos netos, 52g grasa



Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz- 529 kcal



Judías verdes con mantequilla

342 kcal

Cena

825 kcal, 49g proteína, 37g carbohidratos netos, 52g grasa



Tofu al limón y pimienta

21 onza- 756 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal

Day 4

2708 kcal ● 190g protein (28%) ● 162g fat (54%) ● 77g carbs (11%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

450 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 35g grasa



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Apio con mantequilla de cacahuate

218 kcal

Almuerzo

870 kcal, 56g proteína, 34g carbohidratos netos, 52g grasa



Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz- 529 kcal



Judías verdes con mantequilla

342 kcal

Cena

825 kcal, 51g proteína, 23g carbohidratos netos, 48g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal

Aperitivos

345 kcal, 18g proteína, 7g carbohidratos netos, 26g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 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

Day 5

2704 kcal ● 218g protein (32%) ● 153g fat (51%) ● 71g carbs (11%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

450 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 35g grasa



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Apio con mantequilla de cacahuate

218 kcal

Aperitivos

320 kcal, 23g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Mug cake proteico de chocolate

1/2 pastel en taza(s)- 97 kcal

Almuerzo

895 kcal, 79g proteína, 31g carbohidratos netos, 48g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s)- 408 kcal



Tilapia con costra de parmesano

8 onza(s)- 366 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal

Cena

825 kcal, 51g proteína, 23g carbohidratos netos, 48g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2713 kcal ● 199g protein (29%) ● 148g fat (49%) ● 97g carbs (14%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

455 kcal, 30g proteína, 10g carbohidratos netos, 32g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Kale y huevos

378 kcal

Aperitivos

320 kcal, 23g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Mug cake proteico de chocolate

1/2 pastel en taza(s)- 97 kcal

Almuerzo

840 kcal, 53g proteína, 35g carbohidratos netos, 46g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal

Cena

885 kcal, 44g proteína, 46g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

8 mitad(es) de calabacín- 768 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

2713 kcal ● 199g protein (29%) ● 148g fat (49%) ● 97g carbs (14%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

455 kcal, 30g proteína, 10g carbohidratos netos, 32g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Kale y huevos

378 kcal

Aperitivos

320 kcal, 23g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Mug cake proteico de chocolate

1/2 pastel en taza(s)- 97 kcal

Almuerzo

840 kcal, 53g proteína, 35g carbohidratos netos, 46g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal

Cena

885 kcal, 44g proteína, 46g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

8 mitad(es) de calabacín- 768 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Lista de compras



Grasas y aceites

- aceite de oliva
4 oz (mL)
- aceite
1/4 lbs (mL)
- vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)
- aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo
1 1/3 lbs (604g)
- tilapia, cruda
2 1/3 lbs (1036g)

Verduras y productos vegetales

- batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- espinaca fresca
20 taza(s) (600g)
- ajo
2 1/2 diente (8g)
- berenjena
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)
- brócoli congelado
3 taza (273g)
- judías verdes congeladas
4 2/3 taza (565g)
- pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- cebolla
2 cucharada, picada (30g)
- tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (378g)
- hojas de kale
6 oz (165g)
- calabacín
8 grande (2584g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
4 1/2 g (4g)
- sal
1/2 oz (15g)

Bebidas

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

Cereales y pastas

- harina multiusos
3/4 taza(s) (88g)
- fécula de maíz
6 cda (48g)

Dulces

- cacao en polvo
6 cdita (11g)

Otro

- proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
- edulcorante sin calorías
3 cdita (11g)
- Levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)
- mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)

Frutas y jugos

- limón
3 1/2 pequeña (203g)
- jugo de lima
2 cda (mL)
- aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- jugo de limón
1 1/2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- tofu firme
2 1/2 lbs (1191g)
- cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)
- mantequilla de cacahuate
5 2/3 oz (161g)
- tempeh
1 3/4 lbs (794g)

- limón y pimienta**
1 1/2 cdita (3g)
- eneldo seco**
2 cdita (2g)
- ajo en polvo**
1/2 cdita (2g)
- pimentón**
2/3 cdita (2g)
- albahaca fresca**
1/2 cda, picado (1g)

Productos lácteos y huevos

- queso en hebras**
3 barra (84g)
- leche entera**
3 1/4 taza(s) (mL)
- huevos**
19 1/2 grande (975g)
- mantequilla**
5/6 barra (94g)
- yogur griego sin grasa**
6 cda (105g)
- queso de cabra**
3/4 lbs (340g)
- queso parmesano**
4 cucharada (25g)
- queso mozzarella fresco**
1 oz (28g)

- salsa de soja (tamari)**
3 cdita (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
1/2 lbs (211g)

Aperitivos

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

Productos horneados

- polvo para hornear**
3/4 cdita (4g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta**
2 taza (520g)

Desayuno 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.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)

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 3 comidas:

berenjena

6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)

aceite

6 cdita (mL)

huevos

6 grande (300g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócalo 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 4 y día 5

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados

4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados

1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

mantequilla de cacahuate

2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

mantequilla de cacahuate

4 cda (64g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 desgarra 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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Bacalao asado sencillo

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protein ○ 20g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
4 cucharadita (mL)
bacalao, crudo
2/3 lbs (302g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)
bacalao, crudo
1 1/3 lbs (604g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenude fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ○ 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Espinacas salteadas sencillas

249 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 6g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

espinaca fresca

10 taza(s) (300g)

ajo, cortado en cubitos

1 1/4 diente (4g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

sal

5/8 cdita (4g)

aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

espinaca fresca

20 taza(s) (600g)

ajo, cortado en cubitos

2 1/2 diente (8g)

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tilapia con costra de almendras

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

almendras
10 cucharada, en tiras finas (68g)
tilapia, cruda
15 oz (420g)
harina multiusos
3/8 taza(s) (52g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
aceite de oliva
1 1/4 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.

Judías verdes con mantequilla

342 kcal ● 5g protein ● 26g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
7 cdita (32g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
judías verdes congeladas
2 1/3 taza (282g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
14 cdita (63g)
pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
judías verdes congeladas
4 2/3 taza (565g)

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

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 barra(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Tilapia con costra de parmesano

8 onza(s) - 366 kcal ● 52g protein ● 15g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

pimentón
2/3 cdta (2g)
tilapia, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
queso parmesano, rallado
4 cucharada (25g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio.
3. En un bol pequeño mezcla el queso parmesano, el pimentón y una pizca de sal y pimienta.
4. Unta los filetes de tilapia con aceite de oliva y colócalos en la bandeja preparada. Presiona la mezcla de parmesano sobre la parte superior de la tilapia.
5. Hornea en el horno precalentado de 10 a 12 minutos, o hasta que el pescado se desmenuze fácilmente con un tenedor.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1/2 cda, picado (1g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1 oz (28g)
tomates, en rodajas
3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protein ● 34g fat ● 22g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

tempeh
6 oz (170g)
mantequilla de cacahuate
3 cucharada (48g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1 1/2 cdita (mL)
Levadura nutricional
3/4 cda (3g)

Para las 2 comidas:

tempeh
3/4 lbs (340g)
mantequilla de cacahuate
6 cucharada (97g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
3 cdita (mL)
Levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
tomates
10 cucharada de tomates cherry
(93g)
aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
tomates
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)
aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)

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

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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.

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 2 comidas:

eneldo seco
2 cdita (2g)
queso de cabra
4 oz (113g)
pepino, cortado en rodajas
1 pepino (21 cm) (301g)

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

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

almendras
3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mug cake proteico de chocolate

1/2 pastel en taza(s) - 97 kcal ● 16g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

proteína en polvo, chocolate
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
polvo para hornear
1/4 cdita (1g)
cacao en polvo
1 cdita (2g)
huevos
1/2 grande (25g)
agua
1 tsp (mL)
edulcorante sin calorías
1 cdita (4g)

Para las 3 comidas:

proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
polvo para hornear
3/4 cdita (4g)
cacao en polvo
3 cdita (5g)
huevos
1 1/2 grande (75g)
agua
3 tsp (mL)
edulcorante sin calorías
3 cdita (11g)

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza grande. Asegúrate de dejar espacio en la parte superior de la taza, ya que el pastel subirá durante la cocción.
2. Microondas a máxima potencia durante unos 45-80 segundos, revisando cada pocos segundos a medida que se acerque a estar listo. El tiempo puede variar según tu microondas. Ten cuidado de no sobrecocinar el pastel, ya que la textura quedará esponjosa. Sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

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.

Tilapia empanizada y sellada en sartén

14 onza(s) - 701 kcal ● 83g protein ● 28g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Rinde 14 onza(s)

harina multiusos
1/4 taza(s) (36g)
tilapia, cruda
14 oz (392g)
sal
5/8 cdita (3g)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
5/8 cda (mL)
mantequilla, derretido
1 1/6 cda (17g)

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Tofu al limón y pimienta

21 onza - 756 kcal ● 46g protein ● 47g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

fécula de maíz
3 cda (24g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
limón y pimienta
3/4 cdita (2g)
limón, con ralladura
1 1/2 pequeña (87g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/3 lbs (595g)

Para las 2 comidas:

fécula de maíz
6 cda (48g)
aceite
3 cda (mL)
limón y pimienta
1 1/2 cdita (3g)
limón, con ralladura
3 pequeña (174g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
2 1/2 lbs (1191g)

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

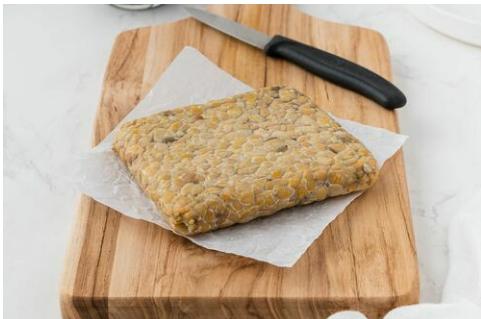
1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Tempeh básico

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

tempeh
1 lbs (454g)
aceite
8 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.

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)

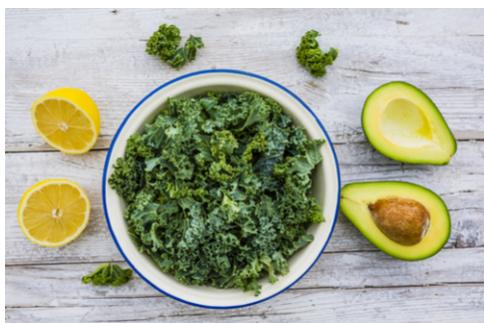
1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla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

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
1/4 manojo (43g)
aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
1/2 manojo (85g)
aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

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.

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

8 mitad(es) de calabacín - 768 kcal ● 42g protein ● 40g fat ● 42g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
1 taza (260g)
queso de cabra
4 oz (113g)
calabacín
4 grande (1292g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
2 taza (520g)
queso de cabra
1/2 lbs (227g)
calabacín
8 grande (2584g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. 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.