

# Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 2800 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

2772 kcal ● 263g protein (38%) ● 130g fat (42%) ● 104g carbs (15%) ● 33g fiber (5%)

### Desayuno

455 kcal, 27g proteína, 17g carbohidratos netos, 28g grasa



**Almendras tostadas**

1/6 taza(s)- 166 kcal



**Copa de requesón y fruta**

1 envase- 131 kcal



**Bol de huevo duro y aguacate**

160 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 31g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa



**Huevos cocidos**

2 huevo(s)- 139 kcal



**Anacardos tostados**

1/8 taza(s)- 104 kcal



**Batido de proteína (leche)**

129 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

885 kcal, 85g proteína, 62g carbohidratos netos, 27g grasa



**Tilapia al grill**

12 oz- 510 kcal



**Cuscús**

251 kcal



**Guisantes sugar snap**

123 kcal

### Cena

840 kcal, 72g proteína, 11g carbohidratos netos, 52g grasa



**Bacalao estilo cajún**

12 onza(s)- 374 kcal



**Brócoli con mantequilla**

3 1/2 taza(s)- 467 kcal

## Day 2

2823 kcal ● 231g protein (33%) ● 144g fat (46%) ● 100g carbs (14%) ● 50g fiber (7%)

### Desayuno

455 kcal, 27g proteína, 17g carbohidratos netos, 28g grasa



**Almendras tostadas**

1/6 taza(s)- 166 kcal



**Copa de requesón y fruta**

1 envase- 131 kcal



**Bol de huevo duro y aguacate**

160 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 31g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa



**Huevos cocidos**

2 huevo(s)- 139 kcal



**Anacardos tostados**

1/8 taza(s)- 104 kcal



**Batido de proteína (leche)**

129 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

855 kcal, 70g proteína, 30g carbohidratos netos, 41g grasa



**Salchicha vegana**

2 salchicha(s)- 536 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**

319 kcal

### Cena

920 kcal, 54g proteína, 39g carbohidratos netos, 53g grasa



**Ensalada mixta simple**

271 kcal



**Tempeh con mantequilla de cacahuete**

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal

## Day 3

2836 kcal ● 234g protein (33%) ● 146g fat (46%) ● 96g carbs (13%) ● 52g fiber (7%)

### Desayuno

520 kcal, 10g proteína, 6g carbohidratos netos, 43g grasa



**Almendras tostadas**

1/6 taza(s)- 166 kcal



**Aguacate**

351 kcal

### Aperitivos

380 kcal, 10g proteína, 21g carbohidratos netos, 25g grasa



**Anacardos tostados**

1/4 taza(s)- 209 kcal



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**

1/2 torta(s)- 120 kcal



**Frambuesas**

3/4 taza(s)- 54 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

855 kcal, 70g proteína, 30g carbohidratos netos, 41g grasa



**Salchicha vegana**

2 salchicha(s)- 536 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**

319 kcal

### Cena

865 kcal, 96g proteína, 36g carbohidratos netos, 36g grasa



**Pimientos y cebollas salteados**

63 kcal



**Tilapia empanizada y sellada en sartén**

16 onza(s)- 801 kcal

## Day 4

2750 kcal ● 190g protein (28%) ● 156g fat (51%) ● 104g carbs (15%) ● 43g fiber (6%)

### Desayuno

520 kcal, 10g proteína, 6g carbohidratos netos, 43g grasa



**Almendras tostadas**

1/6 taza(s)- 166 kcal



**Aguacate**

351 kcal

### Aperitivos

380 kcal, 10g proteína, 21g carbohidratos netos, 25g grasa



**Anacardos tostados**

1/4 taza(s)- 209 kcal



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**

1/2 torta(s)- 120 kcal



**Frambuesas**

3/4 taza(s)- 54 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

770 kcal, 26g proteína, 38g carbohidratos netos, 51g grasa



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**

1 lata(s)- 247 kcal



**Manzana y mantequilla de cacahuete**

1/2 manzana(s)- 155 kcal



**Nueces pacanas**

1/2 taza- 366 kcal

### Cena

865 kcal, 96g proteína, 36g carbohidratos netos, 36g grasa



**Pimientos y cebollas salteados**

63 kcal



**Tilapia empanizada y sellada en sartén**

16 onza(s)- 801 kcal

## Day 5

2777 kcal ● 185g protein (27%) ● 173g fat (56%) ● 77g carbs (11%) ● 43g fiber (6%)

### Desayuno

520 kcal, 10g proteína, 6g carbohidratos netos, 43g grasa



[Almendras tostadas](#)

1/6 taza(s)- 166 kcal



[Aguate](#)

351 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 22g proteína, 9g carbohidratos netos, 21g grasa



[Yogur griego proteico](#)

1 envase- 139 kcal



[Nueces pacanas](#)

1/4 taza- 183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

870 kcal, 55g proteína, 48g carbohidratos netos, 48g grasa



[Salmón con chile y lima](#)

8 oz- 474 kcal



[Cuscús](#)

201 kcal



[Ensalada de col \(coleslaw\)](#)

195 kcal

### Cena

850 kcal, 49g proteína, 12g carbohidratos netos, 61g grasa



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)

2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



[Nueces](#)

1/2 taza(s)- 393 kcal

## Day 6

2757 kcal ● 230g protein (33%) ● 158g fat (51%) ● 87g carbs (13%) ● 18g fiber (3%)

### Desayuno

510 kcal, 47g proteína, 16g carbohidratos netos, 27g grasa



[Almendras tostadas](#)

1/6 taza(s)- 166 kcal



[Huevos fritos básicos](#)

2 huevo(s)- 159 kcal



[Queso cottage con piña](#)

186 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 22g proteína, 9g carbohidratos netos, 21g grasa



[Yogur griego proteico](#)

1 envase- 139 kcal



[Nueces pacanas](#)

1/4 taza- 183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

870 kcal, 55g proteína, 48g carbohidratos netos, 48g grasa



[Salmón con chile y lima](#)

8 oz- 474 kcal



[Cuscús](#)

201 kcal



[Ensalada de col \(coleslaw\)](#)

195 kcal

### Cena

835 kcal, 58g proteína, 13g carbohidratos netos, 61g grasa



[Salmón con ajo y queso](#)

734 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

102 kcal

## Day 7

2825 kcal ● 194g protein (28%) ● 176g fat (56%) ● 93g carbs (13%) ● 22g fiber (3%)

### Desayuno

510 kcal, 47g proteína, 16g carbohidratos netos, 27g grasa



**Almendras tostadas**

1/6 taza(s)- 166 kcal



**Huevos fritos básicos**

2 huevo(s)- 159 kcal



**Queso cottage con piña**

186 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 22g proteína, 9g carbohidratos netos, 21g grasa



**Yogur griego proteico**

1 envase- 139 kcal



**Nueces pacanas**

1/4 taza- 183 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

940 kcal, 19g proteína, 54g carbohidratos netos, 66g grasa



**Ensalada de col rizada, batata y arándanos**

938 kcal

### Cena

835 kcal, 58g proteína, 13g carbohidratos netos, 61g grasa



**Salmón con ajo y queso**

734 kcal



**Ensalada mixta simple**

102 kcal

---

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo  
3/4 lbs (340g)
- ☐ tilapia, cruda  
2 3/4 lbs (1232g)
- ☐ atún enlatado  
1 lata (172g)
- ☐ salmón  
2 lbs (907g)

## Especias y hierbas

- ☐ condimento cajún  
4 cdita (9g)
- ☐ sal  
1/2 oz (17g)
- ☐ pimienta negra  
4 1/4 g (4g)
- ☐ chile en polvo  
2 cdita (5g)
- ☐ comino molido  
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ albahaca fresca  
4 hojas (2g)
- ☐ canela  
5/6 cdita (2g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
10 1/2 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado  
3 1/2 taza (319g)
- ☐ cebolla  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ pimienta  
2 grande (337g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados  
2 taza (288g)
- ☐ col rizada (collard greens)  
2 lbs (907g)
- ☐ ajo  
9 diente(s) (26g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
1 1/3 taza, entera (188g)
- ☐ anacardos tostados  
3/4 taza (103g)
- ☐ pacanas  
5 oz (146g)
- ☐ nueces  
1/2 taza, sin cáscara (56g)

## Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas  
2 container (340g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
10 1/2 taza (315g)
- ☐ Levadura nutricional  
3/4 cda (3g)
- ☐ salchicha vegana  
4 sausage (400g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
3 container (450g)
- ☐ mezcla para coleslaw  
5/6 paquete (400 g) (318g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
4 aguacate(s) (804g)
- ☐ jugo de limón  
3 1/2 fl oz (mL)
- ☐ frambuesas  
1 1/2 taza (185g)
- ☐ manzanas  
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)
- ☐ jugo de lima  
1 cdita (mL)
- ☐ limas  
2 fruta (5.1 cm diá.) (134g)
- ☐ piña enlatada  
1/2 taza, trozos (91g)
- ☐ arándanos secos  
1 2/3 cda (17g)

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
15 cucharada grande (1/3 taza c/u) (465g)
- ☐ agua  
14 taza(s) (mL)

- ☐ hojas de kale  
5/6 manojo (142g)
- ☐ batatas / boniatos  
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

### Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
6 cda (88g)
- ☐ huevos  
10 grande (500g)
- ☐ leche entera  
1 taza(s) (mL)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
2 taza (452g)
- ☐ queso parmesano  
2/3 taza (66g)
- ☐ queso de cabra  
3 1/3 cda (47g)

### Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado  
1 caja (165 g) (178g)
- ☐ harina multiusos  
2/3 taza(s) (83g)

### Legumbres y derivados

- ☐ tempeh  
6 oz (170g)
- ☐ mantequilla de cacahuete  
1/4 lbs (96g)
- ☐ salsa de soja (tamari)  
1 1/2 cdita (mL)

### Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor  
1 pasteles (9g)

### Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
1 lata (~540 g) (526g)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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 2 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

### Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1/2 cda picada (5g)  
**pimiento**  
1/2 cucharada, en cubos (5g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**aguacates, picado**  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1 cda picada (10g)  
**pimiento**  
1 cucharada, en cubos (9g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**aguacates, picado**  
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

---

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

---

### 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.

---

## Aguacate

351 kcal ● 4g protein ● 30g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**jugo de limón**  
1 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**aguacates**  
3 aguacate(s) (603g)  
**jugo de limón**  
3 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los 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 2 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**aceite**  
1 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.

### Queso cottage con piña

186 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 taza (226g)  
**piña enlatada, escurrido**  
4 cucharada, trozos (45g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
2 taza (452g)  
**piña enlatada, escurrido**  
1/2 taza, trozos (91g)

1. Escurra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Tilapia al grill

12 oz - 510 kcal ● 68g protein ● 26g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 oz

**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**tilapia, cruda**  
3/4 lbs (336g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

### Cuscús

251 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 3g fiber



**cuscús instantáneo, saborizado**  
3/8 caja (165 g) (69g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

### Guisantes sugar snap

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



**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 taza (288g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

---

### 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.

---

### Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**

1 lbs (454g)

**aceite**

1 cda (mL)

**sal**

1/4 cdita (2g)

**ajo, picado**

3 diente(s) (9g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**

2 lbs (907g)

**aceite**

2 cda (mL)

**sal**

1/2 cdita (3g)

**ajo, picado**

6 diente(s) (18g)

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.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 lata(s)

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**

1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 manzana(s)

**manzanas**

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

**mantequilla de cacahuete**

1 cda (16g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

### 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

### Salmón con chile y lima

8 oz - 474 kcal ● 47g protein ● 31g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**salmón**

1/2 lbs (227g)

**chile en polvo**

1 cdita (3g)

**comino molido**

1/2 cdita (1g)

**limas, en rodajas**

1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

Para las 2 comidas:

**salmón**

1 lbs (454g)

**chile en polvo**

2 cdita (5g)

**comino molido**

1 cdita (2g)

**limas, en rodajas**

2 fruta (5.1 cm diá.) (134g)

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

### Cuscús

201 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 40g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**

1/3 caja (165 g) (55g)

Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**

2/3 caja (165 g) (110g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

### Ensalada de col (coleslaw)

195 kcal ● 1g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mezcla para coleslaw**  
3/8 paquete (400 g) (159g)  
**aceite de oliva**  
1 1/3 cda (mL)  
**jugo de limón**  
1 1/3 cda (mL)  
**comino molido**  
1/6 cdita (0g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
3/8 diente (1g)

Para las 2 comidas:

**mezcla para coleslaw**  
5/6 paquete (400 g) (318g)  
**aceite de oliva**  
2 1/2 cda (mL)  
**jugo de limón**  
2 1/2 cda (mL)  
**comino molido**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
5/6 diente (2g)

1. Crea el aderezo batiendo el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino y la sal en un bol pequeño.
2. Al servir, mezcla el coleslaw con el aderezo y sirve.

---

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

---

### Ensalada de col rizada, batata y arándanos

938 kcal ● 19g protein ● 66g fat ● 54g carbs ● 12g fiber



**arándanos secos**  
1 2/3 cda (17g)  
**queso de cabra**  
3 1/3 cda (47g)  
**pacanas**  
3 1/3 cda, picado (23g)  
**jugo de limón**  
5/6 cdita (mL)  
**canela**  
5/6 cdita (2g)  
**aceite**  
2 1/2 cda (mL)  
**hojas de kale, rallado**  
5/6 manojo (142g)  
**batatas / boniatos, cortado en trozos de .5 pulgadas**  
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

1. Precalienta el horno a 400F (200C).
  2. Mezcla los cubos de batata con aproximadamente 1/3 del aceite, reservando el resto para después, junto con la canela y una pizca de sal.
  3. Asa las batatas en el horno unos 23 minutos y luego añade las nueces pecanas y asa 7 minutos más hasta que las batatas estén tiernas y las pecanas tostadas. Retira y deja enfriar un poco.
  4. Mezcla la col rizada, las batatas, las pecanas y todos los demás ingredientes restantes. Sirve.
-

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

### Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Batido de proteína (leche)

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



Para una sola comida:

**leche entera**

1/2 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

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

Para las 2 comidas:

**leche entera**

1 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

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

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

## Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**

4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**

1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuete**

1 cda (16g)

**tortitas de arroz, cualquier sabor**

1/2 pasteles (5g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de cacahuete**

2 cda (32g)

**tortitas de arroz, cualquier sabor**

1 pasteles (9g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

### Frambuesas

3/4 taza(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**frambuesas**  
3/4 taza (92g)

Para las 2 comidas:

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

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

---

## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Yogur griego proteico

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
3 container (450g)

1. Disfruta.

---

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**  
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 3 comidas:

**pacanas**  
3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Bacalao estilo cajún

12 onza(s) - 374 kcal ● 62g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

**bacalao, crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**condimento cajún**  
4 cdita (9g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

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

### Brócoli con mantequilla

3 1/2 taza(s) - 467 kcal ● 10g protein ● 40g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**brócoli congelado**  
3 1/2 taza (319g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**mantequilla**  
3 1/2 cda (50g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Ensalada mixta simple

271 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
6 taza (180g)  
**aderezo para ensaladas**  
6 cda (mL)

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

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

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



Rinde 6 onza(s) de tempeh

**tempeh**

6 oz (170g)

**mantequilla de cacahuete**

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)

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.
-

## Cena 3

Comer los día 3 y día 4

### Pimientos y cebollas salteados

63 kcal  1g protein  4g fat  5g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pimiento, cortado en tiras**  
1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**pimiento, cortado en tiras**  
1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos.   
Sazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

### Tilapia empanizada y sellada en sartén

16 onza(s) - 801 kcal  95g protein  33g fat  31g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**harina multiusos**  
1/3 taza(s) (42g)  
**tilapia, cruda**  
16 oz (448g)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)  
**mantequilla, derretido**  
1 1/3 cda (19g)

Para las 2 comidas:

**harina multiusos**  
2/3 taza(s) (83g)  
**tilapia, cruda**  
2 lbs (896g)  
**sal**  
1 1/3 cdita (8g)  
**pimienta negra**  
1 1/3 cdita, molido (3g)  
**aceite de oliva**  
1 1/3 cda (mL)  
**mantequilla, derretido**  
2 2/3 cda (38g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 mitad(es) de pimiento(s)

#### aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

#### jugo de lima

1 cedita (mL)

#### sal

1 pizca (0g)

#### pimienta negra

1 pizca (0g)

#### pimiento

1 grande (164g)

#### cebolla

1/4 pequeña (18g)

#### atún enlatado, escurrido

1 lata (172g)

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 rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar 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.

### Nueces

1/2 taza(s) - 393 kcal ● 9g protein ● 37g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

#### nueces

1/2 taza, sin cáscara (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Salmón con ajo y queso

734 kcal ● 56g protein ● 54g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso parmesano**

1/3 taza (33g)

**salmón**

1/2 lbs (227g)

**jugo de limón**

1 cda (mL)

**aceite**

1 cda (mL)

**albahaca fresca, picado**

2 hojas (1g)

**ajo, picado**

1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

**queso parmesano**

2/3 taza (66g)

**salmón**

1 lbs (454g)

**jugo de limón**

2 cda (mL)

**aceite**

2 cda (mL)

**albahaca fresca, picado**

4 hojas (2g)

**ajo, picado**

2 diente(s) (6g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel vegetal y rocía con spray. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja. Reserva.
3. En un bol pequeño mezcla el queso, el ajo, el limón, la albahaca, el aceite y algo de sal y pimienta. Mezcla hasta integrar.
4. Extiende la mezcla de queso de forma uniforme sobre cada filete.
5. Hornea en el horno durante 13 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirve.

### Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**

2 1/4 taza (68g)

**aderezo para ensaladas**

2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**

4 1/2 taza (135g)

**aderezo para ensaladas**

4 1/2 cda (mL)

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