

Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 2900 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

2882 kcal ● 225g protein (31%) ● 177g fat (55%) ● 74g carbs (10%) ● 23g fiber (3%)

Desayuno

355 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 25g grasa



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



Omelet de tomate y albahaca
152 kcal

Aperitivos

395 kcal, 25g proteína, 7g carbohidratos netos, 28g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

950 kcal, 75g proteína, 36g carbohidratos netos, 51g grasa



Tilapia con costra de almendras
10 1/2 oz- 741 kcal



Calabacín asado en sartén
208 kcal

Cena

965 kcal, 59g proteína, 17g carbohidratos netos, 71g grasa



Salmón al horno con pacanas y pesto
9 oz- 726 kcal



Ensalada mixta simple
237 kcal

Day 2

2836 kcal ● 253g protein (36%) ● 149g fat (47%) ● 97g carbs (14%) ● 25g fiber (4%)

Desayuno

355 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 25g grasa



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



Omelet de tomate y albahaca
152 kcal

Aperitivos

395 kcal, 25g proteína, 7g carbohidratos netos, 28g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

950 kcal, 75g proteína, 36g carbohidratos netos, 51g grasa



Tilapia con costra de almendras
10 1/2 oz- 741 kcal



Calabacín asado en sartén
208 kcal

Cena

915 kcal, 86g proteína, 39g carbohidratos netos, 43g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 3

2912 kcal ● 219g protein (30%) ● 169g fat (52%) ● 107g carbs (15%) ● 22g fiber (3%)

Desayuno

450 kcal, 35g proteína, 3g carbohidratos netos, 33g grasa



Mini muffin de huevo y queso
8 mini muffin(s)- 448 kcal

Aperitivos

340 kcal, 6g proteína, 14g carbohidratos netos, 26g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 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

990 kcal, 43g proteína, 49g carbohidratos netos, 65g grasa



Sándwich de queso a la plancha
2 sándwich(es)- 990 kcal

Cena

915 kcal, 86g proteína, 39g carbohidratos netos, 43g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 4

2880 kcal ● 219g protein (30%) ● 169g fat (53%) ● 78g carbs (11%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

450 kcal, 35g proteína, 3g carbohidratos netos, 33g grasa



Mini muffin de huevo y queso
8 mini muffin(s)- 448 kcal

Almuerzo

915 kcal, 63g proteína, 13g carbohidratos netos, 60g grasa



Ensalada de atún con aguacate
545 kcal



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 370 kcal

Aperitivos

340 kcal, 6g proteína, 14g carbohidratos netos, 26g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Cena

960 kcal, 66g proteína, 47g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal



Salmón con naranja y romero
8 oz- 619 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

2903 kcal ● 200g protein (28%) ● 181g fat (56%) ● 86g carbs (12%) ● 33g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
304 kcal



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

Almuerzo

945 kcal, 41g proteína, 34g carbohidratos netos, 68g grasa



Cacahuetes tostados
1/2 taza(s)- 403 kcal



Sándwich de ensalada de huevo
1 sándwich(es)- 542 kcal

Aperitivos

375 kcal, 11g proteína, 29g carbohidratos netos, 21g grasa



Hormigas en un tronco
184 kcal



Apió con mantequilla de cacahuete
109 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

895 kcal, 72g proteína, 9g carbohidratos netos, 60g grasa



Salmón con salsa de yogur, mostaza y hierbas
684 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
3 taza(s)- 209 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2862 kcal ● 182g protein (25%) ● 167g fat (53%) ● 109g carbs (15%) ● 49g fiber (7%)

Desayuno

470 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
304 kcal



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

Aperitivos

375 kcal, 11g proteína, 29g carbohidratos netos, 21g grasa



Hormigas en un tronco
184 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

945 kcal, 41g proteína, 34g carbohidratos netos, 68g grasa



Cacahuetes tostados
1/2 taza(s)- 403 kcal



Sándwich de ensalada de huevo
1 sándwich(es)- 542 kcal

Cena

850 kcal, 54g proteína, 31g carbohidratos netos, 46g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Judías verdes con mantequilla y ajo
262 kcal

Day 7

2860 kcal ● 188g protein (26%) ● 169g fat (53%) ● 93g carbs (13%) ● 54g fiber (8%)

Desayuno

470 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
304 kcal



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

Aperitivos

375 kcal, 11g proteína, 29g carbohidratos netos, 21g grasa



Hormigas en un tronco
184 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

945 kcal, 47g proteína, 19g carbohidratos netos, 69g grasa



Cacahuetes tostados
3/8 taza(s)- 345 kcal



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

Cena

850 kcal, 54g proteína, 31g carbohidratos netos, 46g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Judías verdes con mantequilla y ajo
262 kcal

Lista de compras



Bebidas

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

Aperitivos

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

Productos lácteos y huevos

- queso cheddar
13 cucharada, rallada (92g)
- huevos
35 1/2 mediana (1564g)
- mantequilla
4 2/3 cda (66g)
- queso en lonchas
4 rebanada (28 g c/u) (112g)
- yogur griego sin grasa
1/4 taza (58g)

Verduras y productos vegetales

- cebolletas
1 cda picada (6g)
- tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (715g)
- calabacín
2 1/2 mediana (490g)
- cebolla
5/6 pequeña (57g)
- edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- hojas de kale
4 1/2 taza, picada (180g)
- brócoli congelado
3 taza (273g)
- apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)
- judías verdes, frescas
1 1/3 lbs (605g)
- ajo
4 diente(s) (12g)

Grasas y aceites

Productos de pescado y mariscos

- salmón
1 2/3 lbs (765g)
- tilapia, cruda
1 1/3 lbs (588g)
- atún enlatado
1 1/4 lata (215g)
- salmón enlatado
5 oz (142g)

Productos de frutos secos y semillas

- pacanas
2 oz (60g)
- almendras
1/2 lbs (235g)
- pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto
2 1/4 cda (36g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
16 taza (480g)
- salchicha vegana
6 sausage (600g)

Cereales y pastas

- harina multiusos
5/8 taza(s) (73g)

Productos horneados

- pan
8 rebanada (256g)

Frutas y jugos

- manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
- aguacates
1 aguacate(s) (226g)
- jugo de lima
1 1/4 cdita (mL)
- naranja
4 1/3 naranja (667g)

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

Especias y hierbas

- albahaca fresca
4 hojas (2g)
- sal
1/2 oz (17g)
- pimienta negra
1/3 oz (9g)
- orégano seco
1 1/4 cdita, molido (2g)
- ajo en polvo
1 1/4 cdita (4g)
- romero, seco
1 3/4 cdita (2g)
- vinagre balsámico
4 1/2 cdita (mL)
- eneldo seco
3/8 cdita (0g)
- mostaza Dijon
5/6 cdita (4g)
- pimentón
2 pizca (1g)
- mostaza amarilla
1/2 cdita o 1 sobre (3g)
- limón y pimienta
4 pizca (0g)

- jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
- pasas
1 1/2 cajita mini (14 g) (21g)

Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate
9 1/2 cda (152g)
- cacahuetes tostados
1 1/4 taza (183g)
- tempeh
1 lbs (454g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola alta en proteínas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Omelet de tomate y albahaca

152 kcal ● 7g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cheddar
1/2 cucharada, rallada (4g)
cebollitas
1/2 cda picada (3g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
albahaca fresca, desgarrado
2 hojas (1g)
tomates, picado finamente
1/2 tomate ciruela (31g)
huevos, batido
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar
1 cucharada, rallada (7g)
cebollitas
1 cda picada (6g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
albahaca fresca, desgarrado
4 hojas (2g)
tomates, picado finamente
1 tomate ciruela (62g)
huevos, batido
2 grande (100g)

1. En un bol pequeño mezcle el tomate, el queso, la albahaca, la cebolla, la mitad del aceite y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite restante en una sartén pequeña y vierta una capa uniforme de los huevos batidos. Una vez cocido, coloque la mezcla de tomate sobre la mitad del omelet y doble la otra mitad sobre ella.
3. Mantenga en el fuego unos 30 segundos más y luego retire y emplaté.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Mini muffin de huevo y queso

8 mini muffin(s) - 448 kcal ● 35g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
4 grande (200g)
agua
1 1/3 cda (mL)
queso cheddar
6 cucharada, rallada (42g)

Para las 2 comidas:

huevos
8 grande (400g)
agua
2 2/3 cda (mL)
queso cheddar
3/4 taza, rallada (85g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal ● 22g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cdita (mL)
agua
4 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1 1/2 cdita (mL)
romero, seco
3/8 cdita (0g)
tomates
3/4 taza, picada (135g)
huevos
3 grande (150g)
hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 3 comidas:

aceite
2 1/4 cdita (mL)
agua
13 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
4 1/2 cdita (mL)
romero, seco
1 cdita (1g)
tomates
2 1/4 taza, picada (405g)
huevos
9 grande (450g)
hojas de kale
4 1/2 taza, picada (180g)

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.

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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Tilapia con costra de almendras

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g protein ● 35g fat ● 28g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

almendras
1/2 taza, en tiras finas (47g)
tilapia, cruda
2/3 lbs (294g)
harina multiusos
1/4 taza(s) (36g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
aceite de oliva
7/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

almendras
14 cucharada, en tiras finas (95g)
tilapia, cruda
1 1/3 lbs (588g)
harina multiusos
5/8 taza(s) (73g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
aceite de oliva
1 3/4 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.

Calabacín asado en sartén

208 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

calabacín
1 1/4 mediana (245g)
pimienta negra
5/8 cda, molido (4g)
orégano seco
5/8 cdita, molido (1g)
ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
sal
5/8 cdita (4g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

calabacín
2 1/2 mediana (490g)
pimienta negra
1 1/4 cda, molido (9g)
orégano seco
1 1/4 cdita, molido (2g)
ajo en polvo
1 1/4 cdita (4g)
sal
1 1/4 cdita (8g)
aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Sándwich de queso a la plancha

2 sándwich(es) - 990 kcal ● 43g protein ● 65g fat ● 49g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pan

4 rebanada (128g)

mantequilla

2 cda (28g)

queso en lonchas

4 rebanada (28 g c/u) (112g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta.
Continúa hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



aguacates

5/8 aguacate(s) (126g)

jugo de lima

1 1/4 cdita (mL)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

mezcla de hojas verdes

1 1/4 taza (38g)

atún enlatado

1 1/4 lata (215g)

tomates

5 cucharada, picada (56g)

cebolla, finamente picado

1/3 pequeña (22g)

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.

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

almendras

6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Cacahuetes tostados

1/2 taza(s) - 403 kcal ● 15g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados

1/2 taza (64g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados

14 cucharada (128g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es) - 542 kcal ● 25g protein ● 36g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 mediana (132g)
mayonesa
2 cda (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
pan
2 rebanada (64g)
pimentón
1 pizca (1g)
cebolla, picado
1/4 pequeña (18g)
mostaza amarilla
1/4 cdita o 1 sobre (1g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 mediana (264g)
mayonesa
4 cda (mL)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
pan
4 rebanada (128g)
pimentón
2 pizca (1g)
cebolla, picado
1/2 pequeña (35g)
mostaza amarilla
1/2 cdita o 1 sobre (3g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfriá los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Cacahuetes tostados

3/8 taza(s) - 345 kcal ● 13g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 5g fiber

Rinde 3/8 taza(s)

cacahuetes tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Ensalada con tortita de salmón

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



Rinde 2 tortita (~3 oz cada una)

salmón enlatado

5 oz (142g)

huevos

1 grande (50g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

aceite

1 cda (mL)

tomates, picado

1 tomate romo (80g)

aguacates, cortado en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

1. En un bol pequeño, mezcla el salmón, el huevo, el limón y sal/pimienta (al gusto) hasta que esté bien incorporado. Forma tortitas (aproximadamente 3 oz por tortita).

2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade las tortitas de salmón, cocinando unos minutos por cada lado hasta que estén crujientes por fuera y hechas por dentro.

3. Mezcla las hojas verdes con aguacate, tomate y aderezo y cubre con la tortita de salmón. Sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

huevos

6 grande (300g)

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

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:
pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:
pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Manzana y mantequilla de cacahuete

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



Para una sola comida:
manzanas
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)
mantequilla de cacahuete
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:
manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)

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

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 2 comidas:
pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Hormigas en un tronco

184 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pasas

1/2 cajita mini (14 g) (7g)
apio crudo, recortado
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
mantequilla de cacahuate
1 1/2 cda (24g)

Para las 3 comidas:

pasas

1 1/2 cajita mini (14 g) (21g)
apio crudo, recortado
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)
mantequilla de cacahuate
4 1/2 cda (72g)

1. Corta los tallos de apio por la mitad. Unta con mantequilla de cacahuete. Espolvorea con pasas.

Apio con mantequilla de cacahuate

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
mantequilla de cacahuate
1 cda (16g)

Para las 3 comidas:

apio crudo
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)
mantequilla de cacahuate
3 cda (48g)

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

Naranja

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



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Salmón al horno con pacanas y pesto

9 oz - 726 kcal ● 54g protein ● 55g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 9 oz

salmón

1 1/2 filete(s) (170 g c/u) (255g)

pacanas

1 1/2 cda, picado (10g)

salsa pesto

2 1/4 cda (36g)

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C). Prepare una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
2. Unte el pesto sobre el salmón. Luego cubra el filete con las pacanas picadas.
3. Asegúrese de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocine en el horno unos 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
6 sausage (600g)

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

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
tomates
6 cucharada de tomates cherry
(56g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

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

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Salmón con salsa de yogur, mostaza y hierbas

684 kcal ● 64g protein ● 46g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



salmón
10 oz (284g)
yogur griego sin grasa
1/4 taza (58g)
jugo de limón
5/6 cda (mL)
eneldo seco
3/8 cdita (0g)
mostaza Dijon
5/6 cdita (4g)
aceite
1 2/3 cdita (mL)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina el salmón ya sea friéndolo en sartén o al horno: SARTÉN: Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina aproximadamente 3-4 minutos por cada lado, o hasta que el salmón esté dorado y cocido. HORNO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes sazonados en una bandeja forrada con papel pergamino. Hornea de 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenude fácilmente con un tenedor.
3. Mientras tanto, prepara la salsa de yogur. En un tazón pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el eneldo, la mostaza Dijon y un poco de sal y pimienta.
4. Sirve el salmón con la salsa de yogur.

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
brócoli congelado
3 taza (273g)
aceite de oliva
3 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 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Judías verdes con mantequilla y ajo

262 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
1 1/3 cda (19g)
sal
1/3 cdita (2g)
limón y pimienta
2 pizca (0g)
judías verdes, frescas, recortado y partido por la mitad
2/3 lbs (302g)
ajo, picado finamente
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
2 2/3 cda (38g)
sal
2/3 cdita (4g)
limón y pimienta
4 pizca (0g)
judías verdes, frescas, recortado y partido por la mitad
1 1/3 lbs (605g)
ajo, picado finamente
4 diente(s) (12g)

1. Coloca las judías verdes en una sartén grande y cúbrelas con agua; lleva a ebullición.
2. Reduce el fuego a medio-bajo y cuece a fuego lento hasta que las judías empiecen a ablandarse, unos 5 minutos. Escurre el agua.
3. Añade mantequilla a las judías verdes; cocina y remueve hasta que la mantequilla se derrita, 2 a 3 minutos.
4. Cocina y saltea el ajo con las judías verdes hasta que el ajo esté tierno y fragante, 3 a 4 minutos. Sazona con pimienta de limón y sal.
5. 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.