

# Meal Plan - Dieta pescetariaña baja en carbohidratos de 3000 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

3034 kcal ● 230g protein (30%) ● 179g fat (53%) ● 91g carbs (12%) ● 36g fiber (5%)

### Desayuno

475 kcal, 26g proteína, 11g carbohidratos netos, 34g grasa



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal



**Huevo dentro de una berenjena**  
361 kcal

### Aperitivos

365 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 27g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/8 taza(s)- 109 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



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

### Almuerzo

980 kcal, 49g proteína, 34g carbohidratos netos, 65g grasa



**Sándwich de ensalada de huevo con aguacate**  
1 sándwich(es)- 562 kcal



**Semillas de girasol**  
421 kcal

### Cena

995 kcal, 84g proteína, 38g carbohidratos netos, 52g grasa



**Tomates asados**  
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



**Tilapia con costra de almendras**  
12 oz- 847 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 2

2949 kcal ● 223g protein (30%) ● 168g fat (51%) ● 94g carbs (13%) ● 42g fiber (6%)

### Desayuno

475 kcal, 26g proteína, 11g carbohidratos netos, 34g grasa



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal



**Huevo dentro de una berenjena**  
361 kcal

### Almuerzo

970 kcal, 62g proteína, 27g carbohidratos netos, 60g grasa



**Tempeh básico**  
8 onza(s)- 590 kcal



**Champiñones salteados**  
16 oz champiñones- 381 kcal

### Aperitivos

365 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 27g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/8 taza(s)- 109 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



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

### Cena

920 kcal, 64g proteína, 48g carbohidratos netos, 46g grasa



**Salmón y verduras en una sola olla**  
8 oz salmón- 748 kcal



**Lentejas**  
174 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 3

3031 kcal ● 304g protein (40%) ● 155g fat (46%) ● 76g carbs (10%) ● 29g fiber (4%)

### Desayuno

585 kcal, 40g proteína, 5g carbohidratos netos, 43g grasa



**Huevos revueltos básicos**  
4 huevo(s)- 318 kcal



**Ensalada de huevo y aguacate**  
266 kcal

### Aperitivos

365 kcal, 23g proteína, 6g carbohidratos netos, 27g grasa



**Mezcla de frutos secos**  
1/8 taza(s)- 109 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

940 kcal, 129g proteína, 15g carbohidratos netos, 38g grasa



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



**Tilapia cajún**  
22 onza(s)- 725 kcal

### Cena

920 kcal, 64g proteína, 48g carbohidratos netos, 46g grasa



**Salmón y verduras en una sola olla**  
8 oz salmón- 748 kcal



**Lentejas**  
174 kcal

## Day 4

3001 kcal ● 303g protein (40%) ● 135g fat (40%) ● 111g carbs (15%) ● 33g fiber (4%)

### Desayuno

585 kcal, 40g proteína, 5g carbohidratos netos, 43g grasa



#### Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal



#### Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 18g proteína, 20g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Batido de proteína (leche)

129 kcal



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Compota de manzana

57 kcal

### Almuerzo

940 kcal, 129g proteína, 15g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Judías verdes rociadas con aceite de oliva

217 kcal



#### Tilapia cajún

22 onza(s)- 725 kcal

### Cena

890 kcal, 68g proteína, 70g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Judías verdes

63 kcal



#### Camarones básicos

10 onza(s)- 342 kcal



#### Papas fritas al horno

483 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

2966 kcal ● 210g protein (28%) ● 171g fat (52%) ● 106g carbs (14%) ● 40g fiber (5%)

### Desayuno

480 kcal, 28g proteína, 20g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

373 kcal



#### Muffin inglés con mantequilla

1/2 muffin(s) inglés- 106 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 18g proteína, 20g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Batido de proteína (leche)

129 kcal



#### Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



#### Compota de manzana

57 kcal

### Almuerzo

920 kcal, 64g proteína, 19g carbohidratos netos, 55g grasa



#### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal

### Cena

980 kcal, 51g proteína, 46g carbohidratos netos, 63g grasa



#### Tofu básico

8 onza(s)- 342 kcal



#### Pan pita

2 pan pita(s)- 156 kcal



#### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

484 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

## Day 6

2943 kcal ● 201g protein (27%) ● 175g fat (54%) ● 99g carbs (13%) ● 40g fiber (5%)

### Desayuno

480 kcal, 28g proteína, 20g carbohidratos netos, 30g grasa



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
373 kcal



**Muffin inglés con mantequilla**  
1/2 muffin(s) inglés- 106 kcal

### Aperitivos

345 kcal, 10g proteína, 13g carbohidratos netos, 27g grasa



**Bocados de durazno y queso de cabra**  
1 durazno- 162 kcal



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal

### Almuerzo

920 kcal, 64g proteína, 19g carbohidratos netos, 55g grasa



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**  
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**  
235 kcal

### Cena

980 kcal, 51g proteína, 46g carbohidratos netos, 63g grasa



**Tofu básico**  
8 onza(s)- 342 kcal



**Pan pita**  
2 pan pita(s)- 156 kcal



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
484 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Day 7

2950 kcal ● 212g protein (29%) ● 178g fat (54%) ● 73g carbs (10%) ● 52g fiber (7%)

### Desayuno

480 kcal, 28g proteína, 20g carbohidratos netos, 30g grasa



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
373 kcal



**Muffin inglés con mantequilla**  
1/2 muffin(s) inglés- 106 kcal

### Aperitivos

345 kcal, 10g proteína, 13g carbohidratos netos, 27g grasa



**Bocados de durazno y queso de cabra**  
1 durazno- 162 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

955 kcal, 58g proteína, 24g carbohidratos netos, 64g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
352 kcal



**Salmón con miel y mostaza Dijon**  
9 oz- 603 kcal

### Cena

950 kcal, 68g proteína, 15g carbohidratos netos, 56g grasa



**Salmón con chile y lima**  
8 oz- 474 kcal



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

# Lista de compras



## Bebidas

- polvo de proteína**  
15 cucharada grande (1/3 taza c/u) (465g)
- agua**  
16 1/2 taza(s) (mL)

## Productos lácteos y huevos

- leche entera**  
2 1/2 taza(s) (mL)
- huevos**  
36 grande (1800g)
- queso de cabra**  
5 oz (141g)
- queso parmesano**  
9 cda (45g)
- mantequilla**  
3 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (15g)
- queso mozzarella fresco**  
1/2 lbs (227g)

## Verduras y productos vegetales

- berenjena**  
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)
- tomates**  
10 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1212g)
- pepino**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- champiñones**  
1 lbs (454g)
- tomates triturados en lata**  
2 taza (484g)
- cebolla**  
2 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (245g)
- pimiento**  
4 1/2 grande (730g)
- judías verdes congeladas**  
5 1/3 taza (645g)
- patatas**  
1 1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (461g)
- espinaca fresca**  
9 taza(s) (270g)
- ajo**  
7 1/3 diente(s) (22g)
- col rizada (collard greens)**  
1 1/2 lbs (680g)

## Grasas y aceites

- aceite**  
1/2 lbs (mL)
- aceite de oliva**  
3 oz (mL)

## Cereales y pastas

- harina multiusos**  
1/3 taza(s) (42g)

## Especias y hierbas

- sal**  
1/2 oz (12g)
- ajo en polvo**  
2 cdita (6g)
- eneldo seco**  
3 1/2 cdita (4g)
- comino molido**  
2 1/2 cdita (5g)
- pimienta negra**  
2 1/2 g (3g)
- condimento cajún**  
2 cda (12g)
- albahaca fresca**  
4 cda, picado (11g)
- mostaza Dijon**  
1 1/2 cda (23g)
- chile en polvo**  
1 cdita (3g)

## Frutas y jugos

- aguacates**  
4 1/2 aguacate(s) (888g)
- compota de manzana**  
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- jugo de lima**  
2 fl oz (mL)
- durazno**  
2 mediano (6,8 cm diá.) (285g)
- limas**  
1 fruta (5,1 cm diá.) (67g)

## Productos horneados

- pan**  
2 rebanada (64g)
- panecillos ingleses**  
1 1/2 muffin(s) (86g)
- pan de pita**  
4 pita, pequeña (diá. 10,2 cm) (112g)

## Legumbres y derivados

- tempeh**  
1/2 lbs (227g)
- lentejas, crudas**  
1/2 taza (96g)

vinagreta balsámica  
4 cucharada (mL)

tofu firme  
1 lbs (454g)

### Productos de frutos secos y semillas

almendras  
1/2 taza, en tiras finas (54g)

pepitas de girasol  
2 1/3 oz (66g)

mezcla de frutos secos  
6 cucharada (50g)

pacanas  
1 taza, mitades (99g)

### Otro

mezcla de hojas verdes  
1 1/3 taza (40g)

### Dulces

miel  
3/4 cda (16g)

### Productos de pescado y mariscos

tilapia, cruda  
3 1/2 lbs (1568g)

salmón  
2 lbs (935g)

camarón, crudo  
10 oz (284g)

atún enlatado  
3 lata (516g)

---

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### 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 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevo dentro de una berenjena

361 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**berenjena**  
3 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)  
(180g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**huevos**  
3 grande (150g)

Para las 2 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 colócala 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 3 y día 4

### Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite  
1 cdita (mL)  
huevos  
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

aceite  
2 cdita (mL)  
huevos  
8 grande (400g)

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

### Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal ● 15g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo  
1/3 cdita (1g)  
aguacates  
1/3 aguacate(s) (67g)  
mezcla de hojas verdes  
2/3 taza (20g)  
huevos, hervido y enfriado  
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo  
2/3 cdita (2g)  
aguacates  
2/3 aguacate(s) (134g)  
mezcla de hojas verdes  
1 1/3 taza (40g)  
huevos, hervido y enfriado  
4 grande (200g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

373 kcal ● 26g protein ● 26g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
3 grande (150g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**espinaca fresca**  
3 taza(s) (90g)  
**queso parmesano**  
3 cda (15g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**ajo, picado**  
3/4 cdita (2g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
9 grande (450g)  
**aceite de oliva**  
4 1/2 cdita (mL)  
**espinaca fresca**  
9 taza(s) (270g)  
**queso parmesano**  
9 cda (45g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 taza de tomates cherry (168g)  
**ajo, picado**  
2 1/4 cdita (6g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprendra aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

### Muffin inglés con mantequilla

1/2 muffin(s) inglés - 106 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**panecillos ingleses**  
1/2 muffin(s) (29g)  
**mantequilla**  
1 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (5g)

Para las 3 comidas:

**panecillos ingleses**  
1 1/2 muffin(s) (86g)  
**mantequilla**  
3 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (15g)

1. Corta el muffin inglés por la mitad.
2. Opcional: tuestalo en un horno tostador durante un par de minutos.
3. Unta mantequilla en cada lado.
4. Sirve.

## Almuerzo 1

Comer los día 1

### Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**ajo en polvo**

1/2 cdita (2g)

**aguacates**

1/2 aguacate(s) (101g)

**pan**

2 rebanada (64g)

**tomates, cortado por la mitad**

6 cucharada de tomates cherry (56g)

**huevos, hervido y enfriado**

3 grande (150g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriendolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego pélos.

2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.

3. Agrega los tomates. Mezcla.

4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.

5. Sirve.

6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

### Semillas de girasol

421 kcal ● 20g protein ● 33g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



**pepitas de girasol**

2 1/3 oz (66g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Tempeh básico

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



Rinde 8 onza(s)

**tempeh**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite**  
4 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.

### Champiñones salteados

16 oz champiñones - 381 kcal ● 14g protein ● 30g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 16 oz champiñones

**aceite**  
2 cda (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
1 lbs (454g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Judías verdes rociadas con aceite de oliva

217 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**judías verdes congeladas**  
2 taza (242g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**judías verdes congeladas**  
4 taza (484g)  
**aceite de oliva**  
6 cdita (mL)

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

### Tilapia cajún

22 onza(s) - 725 kcal ● 124g protein ● 24g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**condimento cajún**  
1 cda (6g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**tilapia, cruda**  
22 oz (616g)

Para las 2 comidas:

**condimento cajún**  
2 cda (12g)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**tilapia, cruda**  
2 3/4 lbs (1232g)

1. Precaliente el horno a 425 °F (220 °C). Engrase un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. Coloque los filetes de tilapia en el fondo del molde y cubra ambos lados con el aceite y el condimento cajún.
3. Cubra el molde y hornee de 15 a 20 minutos hasta que el pescado esté cocido y se desmenuze fácilmente con un tenedor.

---

## Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**pimiento**  
1 1/2 grande (246g)  
**cebolla**  
3/8 pequeña (26g)  
**atún enlatado, escurrido**  
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**jugo de lima**  
3 cdita (mL)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**pimiento**  
3 grande (492g)  
**cebolla**  
3/4 pequeña (53g)  
**atún enlatado, escurrido**  
3 lata (516g)

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 llenar 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.

---

### 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.

## Almuerzo 5

Comer los día 7

### Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal ● 5g protein ● 27g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



**cebolla**  
1 1/2 cucharada, picada (23g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**tomates, en cubos**  
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

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.

### Salmón con miel y mostaza Dijon

9 oz - 603 kcal ● 53g protein ● 37g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Rinde 9 oz

**salmon**  
1 1/2 filete(s) (170 g c/u) (255g)  
**mostaza Dijon**  
1 1/2 cda (23g)  
**miel**  
3/4 cda (16g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
3/4 diente (2g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmon.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmon durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmon a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

## Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 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.

### Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**eneldo seco**  
1/2 cdita (1g)  
**queso de cabra**  
1 oz (28g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 3 comidas:

**eneldo seco**  
1 1/2 cdita (2g)  
**queso de cabra**  
3 oz (85g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

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

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### 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.

## 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.

## Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

### **compota de manzana**

1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

### **compota de manzana**

2 envase para llevar (~113 g) (244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno - 162 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

### **durazno**

1 mediano (6,8 cm diá.) (143g)

### **queso de cabra**

2 cda (28g)

### **sal**

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

### **durazno**

2 mediano (6,8 cm diá.) (285g)

### **queso de cabra**

4 cda (56g)

### **sal**

2 pizca (1g)

1. Corta el durazno de arriba a abajo formando tiras finas.

2. Coloca queso de cabra y una pizca de sal (preferiblemente sal marina, pero sirve cualquier tipo) entre 2 tiras de durazno para formar un "sandwich". Sirve.

## 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.

## Cena 1

Comer los día 1

### Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 tomate(s)  
**aceite**  
2 1/2 cedita (mL)  
**tomates**  
2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(228g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

### Tilapia con costra de almendras

12 oz - 847 kcal ● 82g protein ● 40g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 12 oz  
**almendras**  
1/2 taza, en tiras finas (54g)  
**tilapia, cruda**  
3/4 lbs (336g)  
**harina multiusos**  
1/3 taza(s) (42g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**aceite de oliva**  
1 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.

## Cena 2

Comer los día 2 y día 3

### Salmón y verduras en una sola olla

8 oz salmón - 748 kcal ● 53g protein ● 46g fat ● 23g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**salmón**  
1/2 lbs (227g)  
**tomates triturados en lata**  
1 taza (242g)  
**eneldo seco**  
1 cdita (1g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
1 cdita (2g)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
1 pequeña (70g)  
**pimiento, cortado en tiras**  
1 mediana (119g)

Para las 2 comidas:

**salmón**  
1 lbs (454g)  
**tomates triturados en lata**  
2 taza (484g)  
**eneldo seco**  
2 cdita (2g)  
**aceite**  
2 cda (mL)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
2 cdita (4g)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
2 pequeña (140g)  
**pimiento, cortado en tiras**  
2 mediana (238g)

1. Calienta el aceite, el pimiento y la cebolla en una sartén a fuego medio. Fríe durante unos 6-8 minutos hasta que estén tiernos.
2. Añade agua, comino y sal/pimienta al gusto. Cocina a fuego lento durante 5 minutos.
3. Coloca el salmón encima de las verduras. Cubre con una tapa y deja cocinar 8-10 minutos más, o hasta que el salmón esté hecho.
4. Añade eneldo por encima y sirve.

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

## Cena 3

Comer los día 4

### Judías verdes

63 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



judías verdes congeladas  
1 1/3 taza (161g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Camarones básicos

10 onza(s) - 342 kcal ● 57g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza(s)

aceite  
2 1/2 cda (mL)  
camarón, crudo, pelado y desvenado  
10 oz (284g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los camarones y cocina 2-3 minutos por cada lado hasta que se pongan rosados y opacos. Sazona con sal, pimienta o la mezcla de condimentos de tu elección.

### Papas fritas al horno

483 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



patatas  
1 1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (461g)  
aceite  
1 1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

## Cena 4

Comer los día 5 y día 6

### Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

aceite  
8 cdita (mL)  
tofu firme  
1 lbs (454g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes 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.

### Pan pita

2 pan pita(s) - 156 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan de pita  
2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

Para las 2 comidas:

pan de pita  
4 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (112g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

484 kcal ● 28g protein ● 34g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica  
2 cucharada (mL)  
albahaca fresca  
2 cda, picado (5g)  
queso mozzarella fresco, en rodajas  
4 oz (113g)  
tomates, en rodajas  
1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (273g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica  
4 cucharada (mL)  
albahaca fresca  
4 cda, picado (11g)  
queso mozzarella fresco, en rodajas  
1/2 lbs (227g)  
tomates, en rodajas  
3 entero grande (≈7.6 cm diá.) (546g)

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

## Cena 5

Comer los día 7

### Salmón con chile y lima

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



Rinde 8 oz

**salmon**  
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)

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 desmenude fácilmente con un tenedor. Exprima un poco más de jugo de lima por encima y sirva.

### Col rizada (collard) con ajo

478 kcal  21g protein  25g fat  14g carbs  28g fiber



**col rizada (collard greens)**  
1 1/2 lbs (680g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
4 1/2 diente(s) (14g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale 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 desprendga 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.

## 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.