

Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 3100 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

3137 kcal ● 265g protein (34%) ● 163g fat (47%) ● 107g carbs (14%) ● 45g fiber (6%)

Desayuno

485 kcal, 50g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Batido proteico doble chocolate
137 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

340 kcal, 20g proteína, 7g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 51g proteína, 69g carbohidratos netos, 54g grasa



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
1 sándwich(es)- 387 kcal



Leche
1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Queso y galletas saladas
8 galleta(s) salada(s)- 364 kcal

Cena

1030 kcal, 83g proteína, 20g carbohidratos netos, 58g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Day 2

3034 kcal ● 262g protein (35%) ● 172g fat (51%) ● 90g carbs (12%) ● 19g fiber (3%)

Desayuno

485 kcal, 50g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Batido proteico doble chocolate
137 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

340 kcal, 20g proteína, 7g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

965 kcal, 51g proteína, 47g carbohidratos netos, 61g grasa



Sándwich de ensalada de atún
1 sándwich(es)- 495 kcal



Anacardos tostados
1/2 taza(s)- 469 kcal

Cena

970 kcal, 81g proteína, 25g carbohidratos netos, 60g grasa



Salmón con miel y mostaza Dijon
13 1/2 oz- 904 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Day 3

3119 kcal ● 257g protein (33%) ● 186g fat (54%) ● 77g carbs (10%) ● 29g fiber (4%)

Desayuno

485 kcal, 50g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Batido proteico doble chocolate
137 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

340 kcal, 20g proteína, 7g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Pistachos
188 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1050 kcal, 45g proteína, 34g carbohidratos netos, 74g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
786 kcal

Cena

970 kcal, 81g proteína, 25g carbohidratos netos, 60g grasa



Salmón con miel y mostaza Dijon
13 1/2 oz- 904 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Day 4

3115 kcal ● 226g protein (29%) ● 171g fat (49%) ● 115g carbs (15%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

425 kcal, 22g proteína, 22g carbohidratos netos, 27g grasa



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 139 kcal



Mini quiche fácil
3 quiche(s)- 288 kcal

Aperitivos

370 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 28g grasa



Apio con aderezo ranch
222 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1025 kcal, 66g proteína, 39g carbohidratos netos, 60g grasa



Cacahuets tostados
1/3 taza(s)- 307 kcal



Ensalada de seitán
718 kcal

Cena

1020 kcal, 68g proteína, 35g carbohidratos netos, 55g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
785 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Day 5

3099 kcal ● 208g protein (27%) ● 185g fat (54%) ● 104g carbs (13%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

425 kcal, 22g proteína, 22g carbohidratos netos, 27g grasa



Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal



Mini quiche fácil

3 quiche(s)- 288 kcal

Aperitivos

370 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 28g grasa



Apio con aderezo ranch

222 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 48g proteína, 28g carbohidratos netos, 74g grasa



Guisantes sugar snap

123 kcal



Tofu buffalo

886 kcal

Cena

1020 kcal, 68g proteína, 35g carbohidratos netos, 55g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

785 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal

Day 6

3063 kcal ● 231g protein (30%) ● 169g fat (50%) ● 104g carbs (14%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

555 kcal, 27g proteína, 17g carbohidratos netos, 39g grasa



Bolitas proteicas de almendra

3 bola(s)- 405 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

245 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Batido proteico verde

130 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 48g proteína, 28g carbohidratos netos, 74g grasa



Guisantes sugar snap

123 kcal



Tofu buffalo

886 kcal

Cena

985 kcal, 78g proteína, 40g carbohidratos netos, 45g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Crack slaw con tempeh

843 kcal

Desayuno

555 kcal, 27g proteína, 17g carbohidratos netos, 39g grasa



Bolitas proteicas de almendra
3 bola(s)- 405 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

245 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Batido proteico verde
130 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1005 kcal, 56g proteína, 32g carbohidratos netos, 62g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Calabacín asado en sartén
416 kcal

Cena

985 kcal, 78g proteína, 40g carbohidratos netos, 45g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Crack slaw con tempeh
843 kcal

Lista de compras



Bebidas

- ☐ polvo de proteína
1 1/4 lbs (560g)
- ☐ agua
20 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras
6 barra (168g)
- ☐ yogur griego sin grasa
6 cda (105g)
- ☐ leche entera
6 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ queso
2 oz (57g)
- ☐ huevos
8 grande (400g)
- ☐ queso suizo
1/2 taza, rallada (54g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
3 cdita (5g)
- ☐ miel
2 1/4 cda (47g)

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
5 slices (52g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
8 3/4 taza (262g)
- ☐ coliflor rallada congelada
1 1/2 taza, preparada (255g)
- ☐ Levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ tzatziki
5/8 taza(s) (140g)
- ☐ harina de almendra
3 cda (21g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ mezcla para coleslaw
8 taza (720g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimienta
2 grande (328g)
- ☐ cebolla
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (488g)
- ☐ apio crudo
1 1/3 manojo (609g)
- ☐ ajo
8 1/4 diente (25g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)
- ☐ jengibre fresco
2 cdita (4g)
- ☐ espinaca fresca
5 taza(s) (150g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
- ☐ calabacín
2 1/2 mediana (490g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 lata (486g)
- ☐ salmón
4 1/2 filete(s) (170 g c/u) (765g)

Grasas y aceites

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

Productos horneados

- ☐ pan
6 3/4 oz (192g)
- ☐ galletas saladas multigrano
8 crackers (28g)

Sopas, salsas y jugos de carne

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- ☐ pistachos, sin cáscara
3/4 taza (92g)
- ☐ anacardos tostados
1 taza (123g)
- ☐ semillas de sésamo
2 cdita (6g)
- ☐ mantequilla de almendra
6 cucharada (94g)
- ☐ pepitas de girasol
4 cda (48g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (620g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ plátano
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)
- ☐ naranja
1 naranja (154g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ pimienta negra
10 1/2 g (10g)
- ☐ ajo en polvo
2 cdita (6g)
- ☐ mostaza Dijon
4 1/2 cda (68g)
- ☐ mostaza en polvo
1/2 cdita (1g)
- ☐ orégano seco
1 1/4 cdita, molido (2g)

- ☐ salsa picante
5/6 fl oz (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
1 1/2 taza (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja (tamari)
4 cda (mL)
- ☐ tofu firme
2 2/3 lbs (1276g)
- ☐ cacahuets tostados
9 1/4 cucharada (85g)
- ☐ tempeh
2 3/4 lbs (1247g)

Cereales y pastas

- ☐ seitán
6 oz (170g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
2 barra (56g)

Para las 3 comidas:

queso en hebras
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico doble chocolate

137 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
cacao en polvo
1 cdita (2g)
yogur griego sin grasa
2 cda (35g)
proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

Para las 3 comidas:

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

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 3 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
2 2/3 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1/3 taza (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mini quiche fácil

3 quiche(s) - 288 kcal ● 19g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mostaza en polvo
1/4 cdita (1g)
queso suizo
4 cucharada, rallada (27g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
huevos
1 grande (50g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diám. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mostaza en polvo
1/2 cdita (1g)
queso suizo
1/2 taza, rallada (54g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
huevos
2 grande (100g)
cebolla, picado
1/2 mediano (diám. 6.4 cm) (55g)

1. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C). Engrase ligeramente los moldes para muffins (uno por cada porción).
2. Recorte o corte el pan en círculos. Coloque los círculos en el fondo de los moldes para muffins. Puede usar distintos recortes de pan y presionarlos juntos en la base del molde para aprovechar al máximo una rebanada. Distribuya la cebolla y el queso rallado uniformemente entre los moldes.
3. En un bol mediano, mezcle la leche, los huevos, la mostaza y un poco de sal y pimienta. Reparta la mezcla entre los moldes para muffins. Los quiches se inflarán, así que deje espacio en la parte superior.
4. Hornee durante 20 minutos, o hasta que al introducir un palillo en el centro de un quiche éste salga limpio.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bolitas proteicas de almendra

3 bola(s) - 405 kcal ● 19g protein ● 31g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de almendra
3 cucharada (47g)
harina de almendra
1 1/2 cda (11g)
polvo de proteína
1 1/2 cda (9g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de almendra
6 cucharada (94g)
harina de almendra
3 cda (21g)
polvo de proteína
3 cda (17g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
2. Forma bolas.
3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1 sándwich(es) - 387 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

5 slices (52g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

salsa picante

1 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

aguacates, pelado y sin semillas

1/3 aguacate(s) (67g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)

leche entera
1 3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso y galletas saladas

8 galleta(s) salada(s) - 364 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 galleta(s) salada(s)

queso

2 oz (57g)

galletas saladas multigrano

8 crackers (28g)

1. Corta el queso y colócalo sobre las galletas saladas. Servir.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sándwich de ensalada de atún

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 39g protein ● 25g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan

2 rebanada (64g)

mayonesa

1 1/2 cda (mL)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

atún enlatado

5 oz (142g)

apio crudo, picado

1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)

(9g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

Anacardos tostados

1/2 taza(s) - 469 kcal ● 12g protein ● 36g fat ● 23g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

anacardos tostados

1/2 taza (77g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

tomates

14 cucharada de tomates cherry (130g)

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

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

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

786 kcal ● 40g protein ● 58g fat ● 16g carbs ● 10g fiber



brócoli
1 taza, picado (91g)
coliflor rallada congelada
1 1/2 taza, preparada (255g)
salsa de soja (tamari)
4 cda (mL)
aceite
3 cda (mL)
semillas de sésamo
2 cdita (6g)
tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina
10 oz (284g)
ajo, picado fino
2 diente (6g)
jengibre fresco, picado fino
2 cdita (4g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Cacahuetes tostados

1/3 taza(s) - 307 kcal ● 12g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 4g fiber

Rinde 1/3 taza(s)

cacahuetes tostados
1/3 taza (49g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de seitán

718 kcal ● 54g protein ● 35g fat ● 33g carbs ● 13g fiber



aceite
2 cda (mL)
Levadura nutricional
2 cda (3g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
6 oz (170g)
tomates, cortado por la mitad
12 tomates cherry (204g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Guisantes sugar snap

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



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tofu buffalo

886 kcal ● 40g protein ● 73g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
6 1/2 cucharada (mL)
aderezo ranch
5 cda (mL)
aceite
1 1/4 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
17 1/2 oz (496g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
13 cucharada (mL)
aderezo ranch
10 cda (mL)
aceite
2 1/2 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
35 oz (992g)

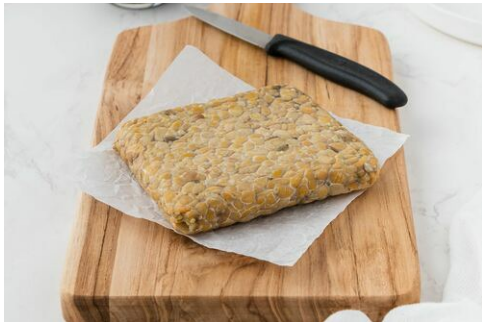
1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 7

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.
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.

Calabacín asado en sartén

416 kcal ● 8g protein ● 32g fat ● 16g carbs ● 9g fiber



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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

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

Para las 3 comidas:

apio crudo

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Pistachos

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



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara

4 cucharada (31g)

Para las 3 comidas:

pistachos, sin cáscara

3/4 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Apio con aderezo ranch

222 kcal ● 2g protein ● 20g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aderezo ranch

3 cda (mL)

apio crudo, cortado en tiras

4 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (180g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch

6 cda (mL)

apio crudo, cortado en tiras

9 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (360g)

1. Corta el apio en tiras. Sirve con ranch para mojar.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico verde

130 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

agua
1/8 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
polvo de proteína, vainilla
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
plátano, congelado
1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1/2 naranja (77g)

Para las 2 comidas:

agua
1/4 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
plátano, congelado
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1 naranja (154g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal ● 82g protein ● 49g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



Rinde 4 mitad(es) de pimiento(s)

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
pimiento
2 grande (328g)
cebolla
1/2 pequeña (35g)
atún enlatado, escurrido
2 lata (344g)

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.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Salmón con miel y mostaza Dijon

13 1/2 oz - 904 kcal ● 80g protein ● 55g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salmón
2 1/4 filete(s) (170 g c/u) (383g)
mostaza Dijon
2 1/4 cda (34g)
miel
1 cda (24g)
aceite de oliva
2 1/4 cdita (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)

Para las 2 comidas:

salmón
4 1/2 filete(s) (170 g c/u) (765g)
mostaza Dijon
4 1/2 cda (68g)
miel
2 1/4 cda (47g)
aceite de oliva
4 1/2 cdita (mL)
ajo, picado
2 1/4 diente (7g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón 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.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

785 kcal ● 65g protein ● 37g fat ● 29g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot

5 cucharada (mL)

tzatziki

1/3 taza(s) (70g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

tempeh, troceado grueso

10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot

10 cucharada (mL)

tzatziki

5/8 taza(s) (140g)

aceite

2 1/2 cda (mL)

tempeh, troceado grueso

1 1/4 lbs (567g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

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)

- Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
- Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
- 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.
- Sirve fría.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los 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 2 comidas:

- yogur griego proteico, con sabor**
2 container (300g)

- Disfruta.

Crack slaw con tempeh

843 kcal ● 58g protein ● 42g fat ● 32g carbs ● 26g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
salsa picante
2 cdita (mL)
pepitas de girasol
2 cda (24g)
aceite
4 cdita (mL)
ajo, picado
2 diente (6g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
8 taza (720g)
salsa picante
4 cdita (mL)
pepitas de girasol
4 cda (48g)
aceite
8 cdita (mL)
ajo, picado
4 diente (12g)
tempeh, cortado en cubos
1 lbs (454g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (78g)
agua
2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
agua
17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-