

Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 3200 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

3202 kcal ● 277g protein (35%) ● 174g fat (49%) ● 93g carbs (12%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 20g proteína, 15g carbohidratos netos, 33g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Sándwich de huevo y guacamole
1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Aperitivos

395 kcal, 45g proteína, 13g carbohidratos netos, 18g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

975 kcal, 81g proteína, 29g carbohidratos netos, 53g grasa



Ensalada de atún con aguacate
727 kcal



Leche
1 2/3 taza(s)- 248 kcal

Cena

1100 kcal, 72g proteína, 33g carbohidratos netos, 68g grasa



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



Anacardos tostados
1/2 taza(s)- 417 kcal

Day 2

3160 kcal ● 202g protein (26%) ● 190g fat (54%) ● 110g carbs (14%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

455 kcal, 20g proteína, 15g carbohidratos netos, 33g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Sándwich de huevo y guacamole
1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Aperitivos

395 kcal, 45g proteína, 13g carbohidratos netos, 18g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

990 kcal, 54g proteína, 49g carbohidratos netos, 54g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Tomates asados
3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Papas fritas al horno
193 kcal

Cena

1045 kcal, 23g proteína, 30g carbohidratos netos, 84g grasa



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



Filetes de col asados con aderezo
641 kcal

Day 3

3142 kcal ● 277g protein (35%) ● 158g fat (45%) ● 111g carbs (14%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 20g proteína, 15g carbohidratos netos, 33g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Sándwich de huevo y guacamole
1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Aperitivos

395 kcal, 45g proteína, 13g carbohidratos netos, 18g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

985 kcal, 72g proteína, 42g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
242 kcal



Sándwich de ensalada de atún
1 1/2 sándwich(es)- 743 kcal

Cena

1030 kcal, 80g proteína, 38g carbohidratos netos, 51g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
942 kcal



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 4

3169 kcal ● 244g protein (31%) ● 166g fat (47%) ● 116g carbs (15%) ● 59g fiber (7%)

Desayuno

510 kcal, 22g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Parfait de chía y yogur
167 kcal

Aperitivos

370 kcal, 10g proteína, 25g carbohidratos netos, 20g grasa



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



Frambuesas
1 1/4 taza(s)- 90 kcal



Mezcla de frutos secos (trail mix)
1/6 taza(s)- 167 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

985 kcal, 72g proteína, 42g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
242 kcal



Sándwich de ensalada de atún
1 1/2 sándwich(es)- 743 kcal

Cena

1030 kcal, 80g proteína, 38g carbohidratos netos, 51g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
942 kcal




Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 5


3191 kcal 277g protein (35%) 161g fat (46%) 104g carbs (13%) 55g fiber (7%)

Desayuno


510 kcal, 22g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa

Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Huevos fritos básicos


2 huevo(s)- 159 kcal

Parfait de chía y yogur


167 kcal

Aperitivos

370 kcal, 10g proteína, 25g carbohidratos netos, 20g grasa

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Frambuesas


1 1/4 taza(s)- 90 kcal

Mezcla de frutos secos (trail mix)

1/6 taza(s)- 167 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Batido de proteína


2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

985 kcal, 144g proteína, 29g carbohidratos netos, 28g grasa

Tilapia cajún


24 onza(s)- 791 kcal

Verduras mixtas

2 taza(s)- 194 kcal

Cena

1055 kcal, 40g proteína, 39g carbohidratos netos, 74g grasa

Anacardos tostados

3/8 taza(s)- 348 kcal

Ensalada de tofu con salsa verde


705 kcal

Day 6


3135 kcal 269g protein (34%) 158g fat (45%) 106g carbs (14%) 52g fiber (7%)

Desayuno

475 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa

Tostada con hummus

2 rebanada(s)- 293 kcal

Nueces pacanas


1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

350 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 28g grasa

Aguacate


176 kcal

Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal

Suplemento(s) de proteína


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

Batido de proteína


2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

985 kcal, 144g proteína, 29g carbohidratos netos, 28g grasa

Tilapia cajún


24 onza(s)- 791 kcal

Verduras mixtas

2 taza(s)- 194 kcal

Cena

1055 kcal, 40g proteína, 39g carbohidratos netos, 74g grasa

Anacardos tostados

3/8 taza(s)- 348 kcal

Ensalada de tofu con salsa verde

705 kcal

Day 7

3152 kcal ● 247g protein (31%) ● 182g fat (52%) ● 95g carbs (12%) ● 37g fiber (5%)

Desayuno

475 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

350 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 28g grasa



Aguacate
176 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 173 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, 74g proteína, 15g carbohidratos netos, 71g grasa



Ensalada mixta simple
203 kcal



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
12 onza(s)- 804 kcal

Cena

1050 kcal, 88g proteína, 42g carbohidratos netos, 55g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Judías verdes con mantequilla
245 kcal



Bebidas

- ☐ polvo de proteína
20 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (636g)
- ☐ agua
17 1/2 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras
3 barra (84g)
- ☐ huevos
13 grande (650g)
- ☐ leche entera
5 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella fresco
4 oz (113g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1/8 taza (31g)
- ☐ mantequilla
5 cdita (23g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
1 3/4 taza, mitades (173g)
- ☐ anacardos tostados
1 1/2 taza (200g)
- ☐ semillas de chía
3 cucharada (43g)
- ☐ almendras tostadas
1 cucharada (9g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
8 cda (59g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
6 3/4 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
3 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
- ☐ mayonesa
4 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ Guacamole, comercial
3 cda (46g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimienta negra
2 1/2 g (2g)
- ☐ albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
- ☐ comino molido
4 cdita (8g)
- ☐ condimento cajún
2 cda (14g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimienta
1 1/2 grande (246g)
- ☐ cebolla
3/4 pequeña (55g)
- ☐ tomates
9 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1100g)
- ☐ patatas
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)
- ☐ repollo
3/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (536g)
- ☐ apio crudo
1 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (26g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
4 taza (540g)
- ☐ judías verdes congeladas
1 2/3 taza (202g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
5 1/2 lata (970g)
- ☐ tilapia, cruda
3 lbs (1344g)
- ☐ salmón
3/4 lbs (340g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
2 lbs (907g)
- ☐ cacahuets tostados
1 taza (164g)
- ☐ tofu firme
4 rebanada(s) (336g)

- ☐ **mezcla de hojas verdes**
12 taza (365g)
- ☐ **mezcla de hierbas italianas**
3/4 cdita (3g)
- ☐ **tzatziki**
3/4 taza(s) (168g)
- ☐ **salchicha vegana**
3 sausage (300g)

Productos horneados

- ☐ **pan**
14 2/3 oz (416g)

Frutas y jugos

- ☐ **aguacates**
3 1/2 aguacate(s) (719g)
- ☐ **jugo de lima**
3 cdita (mL)
- ☐ **frambuesas**
2 1/2 taza (308g)
- ☐ **pasas**
2 cucharada (no compactada) (18g)
- ☐ **jugo de limón**
1 cdita (mL)
- ☐ **limón**
1/2 grande (42g)

- ☐ **frijoles negros**
1/2 taza (120g)
- ☐ **hummus**
10 cda (150g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ **salsa Frank's Red Hot**
3/4 taza (mL)
- ☐ **salsa verde**
4 cda (64g)

Dulces

- ☐ **M&M's**
1/4 paquete (48 g) (12g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

queso en hebras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- huevos**
1 grande (50g)
- aceite**
1/4 cdita (mL)
- Guacamole, comercial**
1 cda (15g)
- pan**
1 rebanada(s) (32g)

Para las 3 comidas:

- huevos**
3 grande (150g)
- aceite**
3/4 cdita (mL)
- Guacamole, comercial**
3 cda (46g)
- pan**
3 rebanada(s) (96g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y fríelos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

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.

Parfait de chía y yogur

167 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

- semillas de chía
1 1/2 cucharada (21g)
- leche entera
1/4 taza(s) (mL)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
1/8 taza (15g)

Para las 2 comidas:

- semillas de chía
3 cucharada (43g)
- leche entera
1/2 taza(s) (mL)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
1/8 taza (31g)

- Combina las semillas de chía, la leche y una pizca de sal en un bol grande o en un recipiente con tapa. Remueve, cubre y refrigera durante la noche o al menos 2 horas. \r\nCubre el pudín de chía con yogur griego. Sirve.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

- pan
2 rebanada (64g)
- hummus
5 cda (75g)

Para las 2 comidas:

- pan
4 rebanada (128g)
- hummus
10 cda (150g)

- (Opcional) Tuesta el pan.
- Unta hummus sobre el pan y 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)

- La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de atún con aguacate

727 kcal ● 68g protein ● 40g fat ● 10g carbs ● 14g fiber



aguacates

5/6 aguacate(s) (168g)

jugo de lima

1 2/3 cdita (mL)

sal

1/4 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

mezcla de hojas verdes

1 2/3 taza (50g)

atún enlatado

1 2/3 lata (287g)

tomates

6 2/3 cucharada, picada (75g)

cebolla, finamente picado

3/8 pequeña (29g)

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.

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 2/3 taza(s)

leche entera

1 2/3 taza(s) (mL)

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 sazónalo 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.

Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 tomate(s)

aceite

3 1/2 cdita (mL)

tomates

3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(319g)

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.

Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



patatas
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)
aceite
1/2 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 oz (57g)
tomates, en rodajas
3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (137g)

Para las 2 comidas:

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)

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

Sándwich de ensalada de atún

1 1/2 sándwich(es) - 743 kcal ● 58g protein ● 38g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pan
3 rebanada (96g)
mayonesa
2 1/4 cda (mL)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
atún enlatado
1/2 lbs (213g)
apio crudo, picado
3/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (13g)

Para las 2 comidas:

pan
6 rebanada (192g)
mayonesa
4 1/2 cda (mL)
pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
atún enlatado
15 oz (425g)
apio crudo, picado
1 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (26g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tilapia cajún

24 onza(s) - 791 kcal ● 136g protein ● 26g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

condimento cajún
1 cda (7g)
aceite
1 cda (mL)
tilapia, cruda
1 1/2 lbs (672g)

Para las 2 comidas:

condimento cajún
2 cda (14g)
aceite
2 cda (mL)
tilapia, cruda
3 lbs (1344g)

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 desmenuce fácilmente con un tenedor.

Verduras mixtas

2 taza(s) - 194 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
2 taza (270g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
4 taza (540g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



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.

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

12 onza(s) - 804 kcal ● 70g protein ● 56g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

aceite

3/4 cda (mL)

salmón, con piel

3/4 lbs (340g)

limón, cortado en gajos

1/2 grande (42g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido de proteína (leche)

258 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

Para las 3 comidas:

leche entera

3 taza(s) (mL)

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

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

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Cacahuets tostados

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



Para una sola comida:

cacahuets tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuets tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

1 1/4 taza(s) - 90 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1 1/4 taza (154g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 1/2 taza (308g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Mezcla de frutos secos (trail mix)

1/6 taza(s) - 167 kcal ● 4g protein ● 10g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados

1 cucharada (9g)

cacahuetes tostados

1/2 cucharada (5g)

pasas

1 cucharada (no compactada) (9g)

almendras tostadas

1/2 cucharada (4g)

M&M's

1/8 paquete (48 g) (6g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

2 cucharada (17g)

cacahuetes tostados

1 cucharada (9g)

pasas

2 cucharada (no compactada) (18g)

almendras tostadas

1 cucharada (9g)

M&M's

1/4 paquete (48 g) (12g)

1. Mezcla los ingredientes y disfruta.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

jugo de limón

1 cdita (mL)

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

Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

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



Rinde 3 mitad(es) de pimiento(s)

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)

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.

Anacardos tostados

1/2 taza(s) - 417 kcal ● 10g protein ● 32g fat ● 20g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Cacahuets tostados

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

Rinde 1/2 taza(s)

cacahuets tostados
1/2 taza (64g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Filetes de col asados con aderezo

641 kcal ● 8g protein ● 52g fat ● 22g carbs ● 14g fiber



sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
aderezo ranch
3 cda (mL)
aceite
2 1/4 cda (mL)
repollo
3/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (536g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Quita las capas externas de la col y corta el tallo por la base.
3. Coloca la col de pie con el tallo hacia abajo sobre la tabla y corta en rodajas de aproximadamente media pulgada.
4. Sazona ambos lados de las rodajas de col con aceite, sal, pimienta y condimento italiano al gusto.
5. Coloca los filetes en una bandeja de horno engrasada (o forra con papel de aluminio/papel vegetal).
6. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que los bordes estén crujientes y el centro esté blando.
7. Sirve con aderezo.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

942 kcal ● 78g protein ● 44g fat ● 35g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot

6 cucharada (mL)

tzatziki

3/8 taza(s) (84g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

tempeh, troceado grueso

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot

3/4 taza (mL)

tzatziki

3/4 taza(s) (168g)

aceite

3 cda (mL)

tempeh, troceado grueso

1 1/2 lbs (680g)

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.

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite

1 1/2 cdita (mL)

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 cdita (mL)

tomates

3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

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.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 348 kcal 9g protein 27g fat 17g carbs 2g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
6 2/3 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
13 1/3 cucharada (114g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tofu con salsa verde

705 kcal 31g protein 47g fat 22g carbs 16g fiber



Para una sola comida:

tofu firme
2 rebanada(s) (168g)
aceite
2 cedita (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cda (30g)
comino molido
2 cedita (4g)
salsa verde
2 cda (32g)
aguacates, cortado en rodajas
4 rebanadas (100g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
4 cucharada (60g)
tomates, picado
1 tomate roma (80g)

Para las 2 comidas:

tofu firme
4 rebanada(s) (336g)
aceite
4 cedita (mL)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
8 cda (59g)
comino molido
4 cedita (8g)
salsa verde
4 cda (64g)
aguacates, cortado en rodajas
8 rebanadas (200g)
frijoles negros, escurrido y enjuagado
1/2 taza (120g)
tomates, picado
2 tomate roma (160g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Salchicha vegana

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



Rinde 3 salchicha(s)

salchicha vegana
3 sausage (300g)

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

Judías verdes con mantequilla

245 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



mantequilla
5 cdita (23g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
judías verdes congeladas
1 2/3 taza (202g)

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

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.