

Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 3300 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

3340 kcal ● 210g protein (25%) ● 227g fat (61%) ● 84g carbs (10%) ● 31g fiber (4%)

Desayuno

515 kcal, 35g proteína, 10g carbohidratos netos, 35g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal

Aperitivos

370 kcal, 24g proteína, 23g carbohidratos netos, 20g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal



Galletas saladas

6 galleta(s) salada(s)- 101 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1125 kcal, 40g proteína, 23g carbohidratos netos, 94g grasa



Ensalada mixta simple

136 kcal



Tofu con costra de nuez

989 kcal

Cena

1060 kcal, 51g proteína, 25g carbohidratos netos, 77g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

982 kcal

Day 2

3337 kcal ● 207g protein (25%) ● 215g fat (58%) ● 109g carbs (13%) ● 35g fiber (4%)

Desayuno

515 kcal, 35g proteína, 10g carbohidratos netos, 35g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal

Aperitivos

370 kcal, 24g proteína, 23g carbohidratos netos, 20g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal



Galletas saladas

6 galleta(s) salada(s)- 101 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1120 kcal, 36g proteína, 49g carbohidratos netos, 82g grasa



Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 327 kcal



Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 sándwich(es)- 557 kcal



Ensalada mixta simple

237 kcal

Cena

1060 kcal, 51g proteína, 25g carbohidratos netos, 77g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

982 kcal

Day 3

3292 kcal ● 223g protein (27%) ● 192g fat (52%) ● 103g carbs (12%) ● 66g fiber (8%)

Desayuno

515 kcal, 35g proteína, 10g carbohidratos netos, 35g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal

Aperitivos

465 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 34g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Bocaditos de pepino con queso de cabra

353 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, 39g proteína, 46g carbohidratos netos, 68g grasa



Pasta alfredo con salmón

418 kcal



Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal



Ensalada mixta simple

203 kcal

Cena

1055 kcal, 65g proteína, 34g carbohidratos netos, 53g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal



Col rizada (collard) con ajo

584 kcal

Day 4

3340 kcal ● 239g protein (29%) ● 194g fat (52%) ● 122g carbs (15%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

525 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 35g grasa



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

Aperitivos

465 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 34g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Bocaditos de pepino con queso de cabra

353 kcal

Almuerzo

990 kcal, 39g proteína, 46g carbohidratos netos, 68g grasa



Pasta alfredo con salmón

418 kcal



Nueces pacanas

1/2 taza- 366 kcal



Ensalada mixta simple

203 kcal

Cena

1090 kcal, 90g proteína, 43g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

3286 kcal ● 238g protein (29%) ● 197g fat (54%) ● 97g carbs (12%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

525 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 35g grasa



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

Aperitivos

395 kcal, 25g proteína, 24g carbohidratos netos, 21g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Atún con galletas saladas

284 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1035 kcal, 64g proteína, 25g carbohidratos netos, 69g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



Poke bowl de salmón frito en sartén

918 kcal

Cena

1060 kcal, 64g proteína, 27g carbohidratos netos, 71g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon

10 oz- 670 kcal

Day 6

3313 kcal ● 243g protein (29%) ● 190g fat (52%) ● 105g carbs (13%) ● 53g fiber (6%)

Desayuno

585 kcal, 31g proteína, 20g carbohidratos netos, 40g grasa



Huevo dentro de una berenjena

361 kcal



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Aperitivos

395 kcal, 25g proteína, 24g carbohidratos netos, 21g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Atún con galletas saladas

284 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1035 kcal, 64g proteína, 25g carbohidratos netos, 69g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



Poke bowl de salmón frito en sartén

918 kcal

Cena

1030 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 60g grasa



Bol energético de tempeh

713 kcal



Semillas de girasol

316 kcal

Day 7

3258 kcal ● 256g protein (31%) ● 181g fat (50%) ● 99g carbs (12%) ● 51g fiber (6%)

Desayuno

585 kcal, 31g proteína, 20g carbohidratos netos, 40g grasa



Huevo dentro de una berenjena
361 kcal



Leche
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Almuerzo

980 kcal, 77g proteína, 19g carbohidratos netos, 60g grasa



Tilapia frita en sartén
9 onza(s)- 335 kcal



Judías verdes con almendras y limón
277 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal

Aperitivos

395 kcal, 25g proteína, 24g carbohidratos netos, 21g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Atún con galletas saladas
284 kcal

Cena

1030 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 60g grasa



Bol energético de tempeh
713 kcal



Semillas de girasol
316 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Lista de compras



Bebidas

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

Productos lácteos y huevos

- queso en hebras
6 barra (168g)
- huevos
16 grande (800g)
- queso parmesano
6 cda (30g)
- queso
2 rebanada (28 g cada una) (56g)
- mantequilla
1 1/2 cda (23g)
- queso de cabra
6 oz (170g)
- leche entera
5 2/3 taza(s) (mL)

Especias y hierbas

- pimienta negra
3 g (3g)
- sal
1/2 oz (12g)
- mostaza Dijon
3 cda (48g)
- eneldo seco
3 cdita (3g)
- albahaca fresca
4 hojas (2g)
- ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
- romero, seco
3 cdita (4g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
20 1/4 cda (mL)
- aceite
1/2 lbs (mL)
- mayonesa
3 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

Otro

- mezcla de hojas verdes
20 1/4 taza (608g)
- coliflor rallada congelada
3 3/4 taza, preparada (638g)
- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- tzatziki
1/6 taza(s) (42g)
- salsa Alfredo
1/2 taza (120g)
- salchicha vegana
3 sausage (300g)
- Salsa teriyaki
4 2/3 cda (mL)

Legumbres y derivados

- salsa de soja (tamari)
13 cda (mL)
- tofu firme
2 1/3 lbs (1049g)
- tempeh
18 oz (510g)
- hummus
6 cda (90g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de sésamo
5 cdita (15g)
- nueces
1/4 lbs (95g)
- mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)
- pacanas
1 taza, mitades (99g)
- almendras
1/4 lbs (106g)
- pepitas de girasol
1/4 lbs (99g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Frutas y jugos

- jugo de limón
2 3/4 cdita (mL)
- aguacates
4 aguacate(s) (829g)
- limón
1 pequeña (65g)

- espinaca fresca**
20 taza(s) (600g)
- ajo**
17 1/4 diente(s) (52g)
- tomates**
3 1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (427g)
- brócoli**
4 3/4 taza, picado (432g)
- jengibre fresco**
5 cdita (10g)
- col rizada (collard greens)**
29 1/4 oz (832g)
- pepino**
2 2/3 pepino (21 cm) (803g)
- hojas de kale**
1 manojo (191g)
- cebolla**
5 cucharadita, picada (25g)
- zanahorias**
2 1/3 mediana (142g)
- berenjena**
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)
- remolachas, crudas**
3 remolacha (5 cm diá.) (246g)
- judías verdes, frescas**
10 oz (283g)

- jugo de lima**
1 1/3 fl oz (mL)

Productos horneados

- galletas saladas multigrano**
42 crackers (147g)
- pan**
2 rebanada (64g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto**
1 cda (16g)
- salsa Frank's Red Hot**
3 cucharada (mL)

Productos de pescado y mariscos

- salmón**
2 1/4 lbs (1039g)
- atún enlatado**
1/2 lbs (255g)
- tilapia, cruda**
1/2 lbs (252g)

Cereales y pastas

- pasta seca cruda**
3 oz (86g)

Dulces

- miel**
5/6 cda (18g)

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.

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)

Para las 3 comidas:

pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
espinaca fresca
12 taza(s) (360g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprendra aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
queso parmesano
2 cda (10g)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharada de tomates cherry (37g)
ajo, picado
1/2 cdita (1g)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
queso parmesano
6 cda (30g)
tomates, cortado por la mitad
3/4 taza de tomates cherry (112g)
ajo, picado
1 1/2 cdita (4g)

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 desprenda 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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

leche entera
2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

sal
2 pizca (1g)
huevos
2 grande (100g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
aguacates, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
albahaca fresca, troceado
2 hojas (1g)

Para las 2 comidas:

sal
4 pizca (2g)
huevos
4 grande (200g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
tomates
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)
aguacates, en rodajas
1 aguacate(s) (201g)
albahaca fresca, troceado
4 hojas (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

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 colócalo 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.

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



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.

Tofu con costra de nuez

989 kcal ● 37g protein ● 85g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
nueces
1/2 taza, picada (58g)
mayonesa
3 cda (mL)
ajo, en cubos
3 diente(s) (9g)
tofu firme, escurrido
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Rinde 3/8 taza(s)
mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 sándwich(es) - 557 kcal ● 22g protein ● 38g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan

2 rebanada (64g)

salsa pesto

1 cda (16g)

queso

2 rebanada(s), fina/pequeña (56g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

mantequilla, ablandado

1 cda (14g)

1. Unta un lado de una rebanada de pan con mantequilla y colócala, con la mantequilla hacia abajo, en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Unta la parte superior de la rebanada en la sartén con la mitad de la salsa pesto y coloca las lonchas de queso y las rodajas de tomate sobre el pesto.
3. Unta la salsa pesto restante en un lado de la segunda rebanada de pan y coloca esa rebanada, con el pesto hacia abajo, sobre el sándwich. Unta mantequilla en la cara superior del sándwich.
4. Fríe el sándwich con cuidado, dándole la vuelta una vez, hasta que ambos lados del pan estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos por lado.

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pasta alfredo con salmón

418 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salmón
4 oz (113g)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
salsa Alfredo
4 cucharada (60g)
pasta seca cruda
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

salmón
1/2 lbs (227g)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
salsa Alfredo
1/2 taza (120g)
pasta seca cruda
3 oz (86g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva.
3. Coloca el salmón con la piel hacia abajo en una bandeja de horno y sazona con un poco de sal y pimienta. Hornea 14-16 minutos hasta que el salmón se desmenuce.
4. Mientras tanto, calienta la salsa alfredo en una cacerola a fuego medio hasta que empiece a burbujejar. Incorpora la espinaca y remueve. Cocina 1-2 minutos hasta que la espinaca se marchite.
5. Saca el salmón del horno y, cuando esté lo suficiente frío para manipular, córtalo en trozos grandes.
6. Sirve la pasta en un plato y vierte la salsa alfredo por encima. Añade el salmón y un poco de pimienta. Sirve.

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta simple

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



Para una sola comida:
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:
mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
aderezo para ensaladas
9 cda (mL)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:
hojas de kale, troceado
1/4 manojo (43g)
aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:
hojas de kale, troceado
1/2 manojo (85g)
aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Poke bowl de salmón frito en sartén

918 kcal ● 61g protein ● 61g fat ● 20g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

aceite
5/8 cda (mL)
salmón
9 1/3 oz (265g)
Salsa teriyaki
2 1/3 cda (mL)
jugo de lima
1 1/6 cdita (mL)
aguacates, cortado en cubos
5/8 aguacate(s) (117g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
1 1/6 mediana (71g)
 pepino, cortado en cubos
5/8 pepino (21 cm) (176g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/6 cda (mL)
salmón
18 2/3 oz (529g)
Salsa teriyaki
4 2/3 cda (mL)
jugo de lima
2 1/3 cdita (mL)
aguacates, cortado en cubos
1 1/6 aguacate(s) (234g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
2 1/3 mediana (142g)
 pepino, cortado en cubos
1 1/6 pepino (21 cm) (351g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Sazona el salmón con sal y pimienta al gusto.
3. Coloca el salmón con la piel hacia arriba en la sartén. Cocina hasta que esté dorado por un lado, unos 4 minutos. Dale la vuelta con una espátula y cocina hasta que esté firme al tacto y la piel esté crujiente si lo deseas, unos 3 minutos más. Retira del fuego y corta en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
4. Monta el bowl colocando el aguacate, el pepino, las zanahorias y el salmón y rocía con zumo de lima y salsa teriyaki por encima. Sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Tilapia frita en sartén

9 onza(s) - 335 kcal ● 51g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza(s)

aceite de oliva
3/4 cda (mL)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
tilapia, cruda
1/2 lbs (252g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenude fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Judías verdes con almendras y limón

277 kcal ● 9g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 10g fiber



mantequilla
5/8 cda (9g)
jugo de limón
1 1/4 cdita (mL)
almendras
2 1/2 cucharada, en tiras finas (17g)
sal
1/6 cdita (1g)
judías verdes, frescas, recortado
10 oz (283g)

1. Lleva a ebullición una olla grande de agua y añade las judías verdes. Cocina unos 4-6 minutos, hasta que estén tiernas. Escurre y pasa a un bol.
2. Mientras tanto, añade la mantequilla a una sartén pequeña a fuego medio y derrítela.
3. Cuando esté chisporroteando, añade las almendras y cocina aproximadamente un minuto hasta que estén ligeramente tostadas.
4. Añade el jugo de limón y la sal y remueve, cocinando unos 30 segundos más.
5. Rocía la mezcla de mantequilla y almendras sobre las judías verdes.
6. Servir.

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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)

1. Disfruta.

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)

Para las 2 comidas:

nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene
instrucciones.

Galletas saladas

6 galleta(s) salada(s) - 101 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

galletas saladas multigrano
6 crackers (21g)

Para las 2 comidas:

galletas saladas multigrano
12 crackers (42g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bocaditos de pepino con queso de cabra

353 kcal ● 21g protein ● 26g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

eneldo seco
3 cdita (3g)
queso de cabra
6 oz (170g)
pepino, cortado en rodajas
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

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

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Atún con galletas saladas

284 kcal ● 21g protein ● 12g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

atún enlatado
3 oz (85g)
galletas saladas multigrano
10 crackers (35g)

Para las 3 comidas:

atún enlatado
1/2 lbs (255g)
galletas saladas multigrano
30 crackers (105g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

982 kcal ● 50g protein ● 73g fat ● 20g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

brócoli
1 1/4 taza, picado (114g)
coliflor rallada congelada
2 taza, preparada (319g)
salsa de soja (tamari)
5 cda (mL)
aceite
3 3/4 cda (mL)
semillas de sésamo
2 1/2 cdita (8g)
tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina
3/4 lbs (354g)
ajo, picado fino
2 1/2 diente (8g)
jengibre fresco, picado fino
2 1/2 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

brócoli
2 1/2 taza, picado (228g)
coliflor rallada congelada
3 3/4 taza, preparada (638g)
salsa de soja (tamari)
10 cda (mL)
aceite
7 1/2 cda (mL)
semillas de sésamo
5 cdita (15g)
tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina
1 1/2 lbs (709g)
ajo, picado fino
5 diente (15g)
jengibre fresco, picado fino
5 cdita (10g)

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.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal ● 39g protein ● 22g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



salsa Frank's Red Hot
3 cucharada (mL)
tzatziki
1/6 taza(s) (42g)
aceite
3/4 cda (mL)
tempeh, troceado grueso
6 oz (170g)

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.

Col rizada (collard) con ajo

584 kcal ● 26g protein ● 31g fat ● 17g carbs ● 34g fiber



col rizada (collard greens)
29 1/3 oz (832g)
aceite
2 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo, picado
5 1/2 diente(s) (17g)

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 desprendan 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.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



hojas de kale, troceado
5/8 manojo (106g)
aguacates, troceado
5/8 aguacate(s) (126g)
limón, exprimido
5/8 pequeña (36g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



cebolla
5 cucharadita, picada (25g)
jugo de lima
1 2/3 cda (mL)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
5/6 aguacate(s) (168g)
tomates, en cubos
5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(103g)

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

10 oz - 670 kcal ● 59g protein ● 41g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 oz

salmón

1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)

mostaza Dijon

1 2/3 cda (25g)

miel

5/6 cda (18g)

aceite de oliva

1 2/3 cdita (mL)

ajo, picado

5/6 diente (3g)

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.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Bol energético de tempeh

713 kcal ● 47g protein ● 35g fat ● 30g carbs ● 22g fiber



Para una sola comida:

tempeh
6 oz (170g)
brócoli
1 taza, picado (102g)
hummus
3 cda (45g)
salsa de soja (tamari)
1 1/2 cda (mL)
romero, seco
1 1/2 cdita (2g)
aceite, separados
1 1/2 cda (mL)
remolachas, crudas, pelado y picado en trozos del tamaño de un bocado
en trozos del tamaño de un bocado
1 1/2 remolacha (5 cm diá.) (123g)

Para las 2 comidas:

tempeh
3/4 lbs (340g)
brócoli
2 1/4 taza, picado (205g)
hummus
6 cda (90g)
salsa de soja (tamari)
3 cda (mL)
romero, seco
3 cdita (4g)
aceite, separados
3 cda (mL)
remolachas, crudas, pelado y picado en trozos del tamaño de un bocado
en trozos del tamaño de un bocado
3 remolacha (5 cm diá.) (246g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca papel de aluminio en una bandeja para hornear y añade las remolachas y el brócoli picados.
3. Vierte la mitad del aceite sobre las verduras junto con el romero y sal/pimienta al gusto. Mezcla las verduras hasta que estén completamente cubiertas.
4. Asa las verduras en el horno durante unos 25 minutos, removiendo una vez.
5. [Opcional] Hierva el tempeh en agua durante 10 minutos para eliminar cualquier amargor. Escúrrelo cuando esté listo.
6. Corta el tempeh en cubos del tamaño de un bocado.
7. Calienta una sartén a fuego medio y añade el aceite restante. Agrega el tempeh y cocina hasta que esté ligeramente dorado, removiendo de vez en cuando, unos 5 minutos.
8. Mezcla el hummus con la salsa de soja.
9. Cuando todos los elementos estén listos, emplata las verduras, añade el tempeh y cubre con la salsa de hummus.
10. Sirve.

Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

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.