

Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 3400 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

3381 kcal ● 257g protein (30%) ● 182g fat (48%) ● 126g carbs (15%) ● 53g fiber (6%)

Desayuno

490 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal

Aperitivos

380 kcal, 30g proteína, 14g carbohidratos netos, 22g grasa



Bocaditos de pepino y atún
173 kcal



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1135 kcal, 95g proteína, 32g carbohidratos netos, 62g grasa



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



Ensalada de atún con aguacate
873 kcal

Cena

1100 kcal, 43g proteína, 70g carbohidratos netos, 61g grasa



Lo-mein de tofu
790 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
313 kcal

Day 2

3370 kcal ● 263g protein (31%) ● 205g fat (55%) ● 69g carbs (8%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

490 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal

Aperitivos

380 kcal, 30g proteína, 14g carbohidratos netos, 22g grasa



Bocaditos de pepino y atún
173 kcal



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1070 kcal, 76g proteína, 20g carbohidratos netos, 74g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal



Salmón al pesto al horno
12 oz- 807 kcal

Cena

1155 kcal, 67g proteína, 26g carbohidratos netos, 73g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
469 kcal



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

Day 3

3408 kcal ● 272g protein (32%) ● 205g fat (54%) ● 75g carbs (9%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

515 kcal, 23g proteína, 14g carbohidratos netos, 39g grasa



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 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

1070 kcal, 76g proteína, 20g carbohidratos netos, 74g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal



Salmón al pesto al horno
12 oz- 807 kcal

Cena

1155 kcal, 67g proteína, 26g carbohidratos netos, 73g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
469 kcal



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

Day 4

3336 kcal ● 355g protein (43%) ● 153g fat (41%) ● 115g carbs (14%) ● 20g fiber (2%)

Desayuno

515 kcal, 23g proteína, 14g carbohidratos netos, 39g grasa



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 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

1090 kcal, 125g proteína, 51g carbohidratos netos, 39g grasa



Lentejas
347 kcal



Bacalao asado sencillo
20 oz- 742 kcal

Cena

1065 kcal, 103g proteína, 35g carbohidratos netos, 56g grasa



Maíz con mantequilla
278 kcal



Tilapia gratinada con parmesano
16 onza(s)- 787 kcal

Day 5

3353 kcal ● 279g protein (33%) ● 183g fat (49%) ● 120g carbs (14%) ● 27g fiber (3%)

Desayuno

510 kcal, 32g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 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

1110 kcal, 40g proteína, 51g carbohidratos netos, 76g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Sándwich de queso a la plancha
1 1/2 sándwich(es)- 743 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
293 kcal

Cena

1065 kcal, 103g proteína, 35g carbohidratos netos, 56g grasa



Maíz con mantequilla
278 kcal



Tilapia gratinada con parmesano
16 onza(s)- 787 kcal

Day 6

3410 kcal ● 264g protein (31%) ● 194g fat (51%) ● 117g carbs (14%) ● 34g fiber (4%)

Desayuno

510 kcal, 32g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

425 kcal, 6g proteína, 15g carbohidratos netos, 35g grasa



Chocolate negro
4 cuadrado(s)- 239 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1085 kcal, 87g proteína, 47g carbohidratos netos, 57g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor
3 salchicha(s)- 1083 kcal

Cena

1125 kcal, 79g proteína, 35g carbohidratos netos, 69g grasa



Salmón y verduras en una sola olla
12 oz salmón- 1123 kcal

Day 7

3410 kcal ● 264g protein (31%) ● 194g fat (51%) ● 117g carbs (14%) ● 34g fiber (4%)

Desayuno

510 kcal, 32g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
405 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

425 kcal, 6g proteína, 15g carbohidratos netos, 35g grasa



Chocolate negro
4 cuadrado(s)- 239 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1085 kcal, 87g proteína, 47g carbohidratos netos, 57g grasa



Salchichas veganas y puré de coliflor
3 salchicha(s)- 1083 kcal

Cena

1125 kcal, 79g proteína, 35g carbohidratos netos, 69g grasa



Salmón y verduras en una sola olla
12 oz salmón- 1123 kcal

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
20 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (636g)
- ☐ agua
22 1/4 taza (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras
4 barra (112g)
- ☐ huevos
26 grande (1300g)
- ☐ leche entera
7 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
5/6 barra (90g)
- ☐ queso parmesano
1/2 taza (50g)
- ☐ queso en lonchas
3 rebanada (28 g c/u) (84g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3/4 oz (22g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (8g)
- ☐ albahaca fresca
4 hojas (2g)
- ☐ ajo en polvo
1 2/3 cdita (5g)
- ☐ vinagre balsámico
6 cdita (mL)
- ☐ romero, seco
1 1/2 cdita (2g)
- ☐ eneldo seco
3 cdita (3g)
- ☐ comino molido
3 cdita (6g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
11 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1404g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
9 1/3 oz (265g)
- ☐ cebolla
5 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (606g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
6 3/4 aguacate(s) (1365g)
- ☐ jugo de lima
4 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón
2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu extra firme
9 1/3 oz (265g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
5/8 cda (mL)
- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (96g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)
- ☐ mayonesa
3 cda (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ ramen con sabor oriental
5/8 paquete con sobre de sabor (50g)
- ☐ salsa pesto
4 cda (64g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
12 1/2 taza (375g)
- ☐ coliflor congelada
4 1/2 taza (510g)
- ☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
6 1/4 lata (1082g)
- ☐ salmón
3 lbs (1360g)

- ☐ **pimiento**
5 grande (849g)
- ☐ **granos de maíz congelados**
2 1/3 taza (317g)
- ☐ **hojas de kale**
6 taza, picada (240g)
- ☐ **tomates triturados en lata**
3 taza (726g)

- ☐ **bacalao, crudo**
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ **tilapia, cruda**
2 lbs (896g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ **anacardos tostados**
14 cucharada (120g)
- ☐ **pacanas**
1 taza, mitades (99g)

Productos horneados

- ☐ **pan**
3 rebanada (96g)

Dulces

- ☐ **chocolate negro 70-85%**
8 cuadrado(s) (80g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

queso en hebras
4 barra (112g)

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 2

Comer los día 3 y día 4

Huevos revueltos cremosos

182 kcal  13g protein  14g fat  2g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

- huevos**
2 grande (100g)
- sal**
1/8 cdita (1g)
- pimienta negra**
1/8 cdita, molido (0g)
- mantequilla**
1 cdita (5g)
- leche entera**
1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- huevos**
4 grande (200g)
- sal**
1/4 cdita (2g)
- pimienta negra**
1/4 cdita, molido (1g)
- mantequilla**
2 cdita (9g)
- leche entera**
1/8 taza(s) (mL)

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

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.

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

405 kcal ● 29g protein ● 24g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
agua
6 cda (mL)
vinagre balsámico
2 cdita (mL)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
tomates
1 taza, picada (180g)
huevos
4 grande (200g)
hojas de kale
2 taza, picada (80g)

Para las 3 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
agua
18 cda (mL)
vinagre balsámico
6 cdita (mL)
romero, seco
1 1/2 cdita (2g)
tomates
3 taza, picada (540g)
huevos
12 grande (600g)
hojas de kale
6 taza, picada (240g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

anacardos tostados
6 cucharada (51g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

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.

Ensalada de atún con aguacate

873 kcal ● 81g protein ● 48g fat ● 12g carbs ● 17g fiber



aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
atún enlatado
2 lata (344g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (35g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada mixta con tomate simple

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



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

tomates

14 cucharada de tomates cherry (130g)

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

10 1/2 taza (315g)

tomates

1 3/4 taza de tomates cherry (261g)

aderezo para ensaladas

10 1/2 cda (mL)

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

Salmón al pesto al horno

12 oz - 807 kcal ● 71g protein ● 57g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

salmón

2 filete(s) (170 g c/u) (340g)

salsa pesto

2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

salmón

4 filete(s) (170 g c/u) (680g)

salsa pesto

4 cda (64g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino.\r\nUnta pesto sobre el salmón.\r\nAsegúrate de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocina en el horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



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.

Bacalao asado sencillo

20 oz - 742 kcal ● 101g protein ● 38g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 20 oz

aceite de oliva

2 1/2 cucharada (mL)

bacalao, crudo

1 1/4 lbs (567g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de queso a la plancha

1 1/2 sándwich(es) - 743 kcal ● 33g protein ● 49g fat ● 37g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

pan

3 rebanada (96g)

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

queso en lonchas

3 rebanada (28 g c/u) (84g)

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

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



cebolla
1 1/4 cucharada, picada (19g)
jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
5/8 aguacate(s) (126g)
tomates, en cubos
5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)

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 6 y día 7

Salchichas veganas y puré de coliflor

3 salchicha(s) - 1083 kcal ● 87g protein ● 57g fat ● 47g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

coliflor congelada
2 1/4 taza (255g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
salchicha vegana
3 sausage (300g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 1/2 pequeña (105g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada
4 1/2 taza (510g)
aceite
3 cda (mL)
salchicha vegana
6 sausage (600g)
cebolla, cortado en láminas finas
3 pequeña (210g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bocaditos de pepino y atún

173 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- atún enlatado
1 1/2 sobre (111g)
- pepino, cortado en rodajas
3/8 pepino (21 cm) (113g)

Para las 2 comidas:

- atún enlatado
3 sobre (222g)
- pepino, cortado en rodajas
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- anacardos tostados
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

- anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chocolate negro

4 cuadrado(s) - 239 kcal ● 3g protein ● 17g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

chocolate negro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

Para las 2 comidas:

chocolate negro 70-85%
8 cuadrado(s) (80g)

- 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 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Lo-mein de tofu

790 kcal ● 39g protein ● 37g fat ● 61g carbs ● 14g fiber



tofu extra firme
9 1/3 oz (265g)
salsa de soja (tamari)
5/8 cda (mL)
agua
7/8 taza(s) (mL)
aceite de oliva
1 1/6 cda (mL)
mezcla de verduras congeladas
9 1/3 oz (265g)
ramen con sabor oriental
5/8 paquete con sobre de sabor (50g)

1. Presiona el tofu entre toallas de papel para quitar algo del agua; córtalo en cubos. Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y fríe hasta que esté dorado, unos 15 minutos. Remueve de vez en cuando para que no se queme.
2. Mientras tanto, lleva agua a ebullición en una cacerola mediana. Añade los fideos del paquete de ramen, reservando los sobres de condimento. Hierve aproximadamente 2 minutos, hasta que los fideos se ablanden. Escurre.
3. Añade las verduras para saltar a la sartén con el tofu y sazona con el sobre de condimento del ramen. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero no blandas. Añade los fideos y remueve para mezclar. Sazona con salsa de soja y sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



cebolla
4 cucharadita, picada (20g)
jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
2/3 aguacate(s) (134g)
tomates, en cubos
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

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

Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal ● 6g protein ● 37g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

cebolla
4 cucharada, picada (60g)
jugo de lima
4 cda (mL)
aceite de oliva
1 cda (mL)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
aguacates, en cubos
2 aguacate(s) (402g)
tomates, en cubos
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

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.

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 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.

Cena 3

Comer los día 4 y día 5

Maíz con mantequilla

278 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- pimienta negra**
1 pizca (0g)
- sal**
1 pizca (0g)
- mantequilla**
3 1/2 cdita (16g)
- granos de maíz congelados**
56 cucharadita (159g)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**
1/4 cucharadita (0g)
- sal**
1/4 cucharadita (1g)
- mantequilla**
7 cdita (32g)
- granos de maíz congelados**
2 1/3 taza (317g)

1. Prepara el maíz según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

Tilapia gratinada con parmesano

16 onza(s) - 787 kcal ● 98g protein ● 42g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso parmesano
4 cucharada (25g)
mayonesa
1 1/2 cda (mL)
jugo de limón
1 cda (mL)
tilapia, cruda
1 lbs (448g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
mantequilla, ablandado
1 cucharada (14g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano
1/2 taza (50g)
mayonesa
3 cda (mL)
jugo de limón
2 cda (mL)
tilapia, cruda
2 lbs (896g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
1 cdita (6g)
mantequilla, ablandado
2 cucharada (28g)

1. Precalienta el gratinador del horno. Engrasa la bandeja para gratinar o cúbreala con papel de aluminio.
 2. Mezcla el queso parmesano, la mantequilla, la mayonesa y el jugo de limón en un bol pequeño.
 3. Sazona el pescado con pimienta y sal.
 4. Coloca los filetes en una sola capa en la bandeja preparada.
 5. Gratina a pocos centímetros del calor durante 2 a 3 minutos. Da la vuelta a los filetes y gratina 2 o 3 minutos más. Retira los filetes del horno y cúbrelos con la mezcla de parmesano por la parte superior.
 6. Gratina hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 2 minutos.
-

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salmón y verduras en una sola olla

12 oz salmón - 1123 kcal ● 79g protein ● 69g fat ● 35g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

salmón
3/4 lbs (340g)
tomates triturados en lata
1 1/2 taza (363g)
eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
agua
3/8 taza(s) (mL)
comino molido
1 1/2 cdita (3g)
cebolla, cortado en rodajas
1 1/2 pequeña (105g)
pimiento, cortado en tiras
1 1/2 mediana (179g)

Para las 2 comidas:

salmón
1 1/2 lbs (680g)
tomates triturados en lata
3 taza (726g)
eneldo seco
3 cdita (3g)
aceite
3 cda (mL)
agua
3/4 taza(s) (mL)
comino molido
3 cdita (6g)
cebolla, cortado en rodajas
3 pequeña (210g)
pimiento, cortado en tiras
3 mediana (357g)

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.

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.