

Meal Plan - Dieta pescetariana baja en carbohidratos de 3500 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

3507 kcal ● 272g protein (31%) ● 191g fat (49%) ● 118g carbs (13%) ● 57g fiber (7%)

Desayuno

600 kcal, 19g proteína, 21g carbohidratos netos, 40g grasa



Huevos con aguacate y salsa

507 kcal



Fresas

1 3/4 taza(s)- 91 kcal

Aperitivos

460 kcal, 20g proteína, 14g carbohidratos netos, 33g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 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

1045 kcal, 78g proteína, 49g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal



Tilapia con costra de almendras

10 1/2 oz- 741 kcal

Day 2

3511 kcal ● 279g protein (32%) ● 197g fat (50%) ● 100g carbs (11%) ● 55g fiber (6%)

Desayuno

600 kcal, 19g proteína, 21g carbohidratos netos, 40g grasa



Huevos con aguacate y salsa
507 kcal



Fresas
1 3/4 taza(s)- 91 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 99g proteína, 47g carbohidratos netos, 56g grasa



Almendras tostadas
1/2 taza(s)- 388 kcal



Bacalao estil cajún
16 onza(s)- 499 kcal



Gajos de batata
261 kcal

Aperitivos

460 kcal, 20g proteína, 14g carbohidratos netos, 33g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal

Cena

1035 kcal, 81g proteína, 16g carbohidratos netos, 67g grasa



Salmón con ajo y queso
917 kcal



Brócoli
4 taza(s)- 116 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

3498 kcal ● 320g protein (37%) ● 176g fat (45%) ● 122g carbs (14%) ● 38g fiber (4%)

Desayuno

565 kcal, 8g proteína, 29g carbohidratos netos, 42g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Chocolate negro

8 cuadrado(s)- 479 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 99g proteína, 47g carbohidratos netos, 56g grasa



Almendras tostadas

1/2 taza(s)- 388 kcal



Bacalao estilo cajún

16 onza(s)- 499 kcal



Gajos de batata

261 kcal

Aperitivos

415 kcal, 36g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Bocaditos de pepino y atún

230 kcal

Cena

1100 kcal, 116g proteína, 38g carbohidratos netos, 51g grasa



Puré de batata con mantequilla

249 kcal



Tilapia al grill

20 oz- 850 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

3446 kcal ● 283g protein (33%) ● 189g fat (49%) ● 105g carbs (12%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

565 kcal, 8g proteína, 29g carbohidratos netos, 42g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Chocolate negro

8 cuadrado(s)- 479 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 62g proteína, 30g carbohidratos netos, 69g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

628 kcal



Brócoli con mantequilla

3 1/2 taza(s)- 467 kcal

Aperitivos

415 kcal, 36g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Bocaditos de pepino y atún

230 kcal

Cena

1100 kcal, 116g proteína, 38g carbohidratos netos, 51g grasa



Puré de batata con mantequilla

249 kcal



Tilapia al grill

20 oz- 850 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

3466 kcal ● 255g protein (29%) ● 201g fat (52%) ● 104g carbs (12%) ● 55g fiber (6%)

Desayuno

520 kcal, 31g proteína, 27g carbohidratos netos, 30g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Palitos de queso

4 palito(s)- 331 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

415 kcal, 36g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Bocaditos de pepino y atún

230 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 62g proteína, 30g carbohidratos netos, 69g grasa



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

628 kcal



Brócoli con mantequilla

3 1/2 taza(s)- 467 kcal

Cena

1165 kcal, 65g proteína, 39g carbohidratos netos, 75g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal



Salmón con naranja y romero

10 oz- 774 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

3502 kcal ● 224g protein (26%) ● 227g fat (58%) ● 103g carbs (12%) ● 38g fiber (4%)

Desayuno

520 kcal, 31g proteína, 27g carbohidratos netos, 30g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Palitos de queso

4 palito(s)- 331 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

405 kcal, 7g proteína, 11g carbohidratos netos, 33g grasa



Aguacate

176 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Rodajas de pepino

3/4 pepino- 45 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, 53g proteína, 31g carbohidratos netos, 82g grasa



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

982 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Cena

1170 kcal, 73g proteína, 32g carbohidratos netos, 81g grasa



Salmón con brócoli al jengibre y coco

9 onza(s) de salmón- 948 kcal



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Day 7

3502 kcal ● 224g protein (26%) ● 227g fat (58%) ● 103g carbs (12%) ● 38g fiber (4%)

Desayuno

520 kcal, 31g proteína, 27g carbohidratos netos, 30g grasa



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



Palitos de queso
4 palito(s)- 331 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

405 kcal, 7g proteína, 11g carbohidratos netos, 33g grasa



Aguacate
176 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Rodajas de pepino
3/4 pepino- 45 kcal

Almuerzo

1135 kcal, 53g proteína, 31g carbohidratos netos, 82g grasa



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu
982 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Cena

1170 kcal, 73g proteína, 32g carbohidratos netos, 81g grasa



Salmón con brócoli al jengibre y coco
9 onza(s) de salmón- 948 kcal



Leche
1 1/2 taza(s)- 224 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

- huevos
8 grande (400g)
- leche entera
4 3/4 taza(s) (mL)
- queso parmesano
6 1/2 cucharada (41g)
- mantequilla
1 barra (117g)
- queso en hebras
12 barra (336g)

Productos de frutos secos y semillas

- pacanas
1 3/4 taza, mitades (173g)
- almendras
6 oz (172g)
- nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- anacardos tostados
6 cucharada (51g)
- leche de coco en lata
3/4 lata (mL)
- semillas de sésamo
5 cdita (15g)

Otro

- Garbanzos tostados
1/2 taza (57g)
- mezcla de hojas verdes
14 taza (420g)
- tzatziki
1/2 taza(s) (112g)
- coliflor rallada congelada
3 3/4 taza, preparada (638g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (491g)
- cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (60g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda
3 lbs (1414g)
- atún enlatado
4 1/2 lata (788g)
- bacalao, crudo
2 lbs (907g)
- salmón
2 1/2 lbs (1077g)

Cereales y pastas

- harina multiusos
1/4 taza(s) (36g)

Especias y hierbas

- sal
3/4 oz (21g)
- pimienta negra
1/6 oz (6g)
- condimento cajún
10 2/3 cdita (24g)
- albahaca fresca
2 1/2 hojas (1g)
- ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
- romero, seco
5/6 cdita (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa
6 cda (108g)
- salsa Frank's Red Hot
1/2 taza (mL)

Frutas y jugos

- aguacates
5 aguacate(s) (972g)
- fresas
3 1/2 taza, entera (504g)
- jugo de lima
1 fl oz (mL)
- jugo de limón
2 1/2 fl oz (mL)
- naranja
4 2/3 naranja (719g)

Dulces

- batatas / boniatos**
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
- ajo**
6 1/4 diente(s) (19g)
- brócoli congelado**
11 taza (1001g)
- pepino**
3 pepino (21 cm) (903g)
- brócoli**
1 1/2 lbs (681g)
- jengibre fresco**
1/2 oz (13g)

- chocolate negro 70-85%**
16 cuadrado(s) (160g)

Legumbres y derivados

- tempeh**
1 lbs (454g)
- salsa de soja (tamari)**
10 cda (mL)
- tofu firme**
1 1/2 lbs (709g)

Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas**
12 cda (mL)
 - aceite de oliva**
3 oz (mL)
 - aceite**
7 oz (mL)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Huevos con aguacate y salsa

507 kcal ● 17g protein ● 39g fat ● 7g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

salsa
3 cda (54g)
huevos
2 grande (100g)
aguacates, en cubos
1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

salsa
6 cda (108g)
huevos
4 grande (200g)
aguacates, en cubos
2 aguacate(s) (402g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia (revuelto, estrellado, etc.)
2. Sazona con sal y pimienta y cubre con el aguacate cortado en dados y la salsa.
3. Servir.

Fresas

1 3/4 taza(s) - 91 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

fresas
1 3/4 taza, entera (252g)

Para las 2 comidas:

fresas
3 1/2 taza, entera (504g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chocolate negro

8 cuadrado(s) - 479 kcal ● 6g protein ● 34g fat ● 28g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

chocolate negro 70-85%

8 cuadrado(s) (80g)

Para las 2 comidas:

chocolate negro 70-85%

16 cuadrado(s) (160g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

Palitos de queso

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g protein ● 22g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
4 barra (112g)

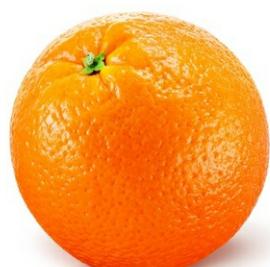
Para las 3 comidas:

queso en hebras
12 barra (336g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

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 negra 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

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 388 kcal ● 13g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

almendras
1/2 taza, entera (63g)

Para las 2 comidas:

almendras
14 cucharada, entera (125g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bacalao estilo cajún

16 onza(s) - 499 kcal ● 82g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bacalao, crudo
16 oz (453g)
condimento cajún
5 1/3 cdita (12g)
aceite
2 2/3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo
2 lbs (907g)
condimento cajún
10 2/3 cdita (24g)
aceite
5 1/3 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Gajos de batata

261 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

628 kcal ● 52g protein ● 29g fat ● 23g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)
tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
aceite
1 cda (mL)
tempeh, troceado grueso
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot
1/2 taza (mL)
tzatziki
1/2 taza(s) (112g)
aceite
2 cda (mL)
tempeh, troceado grueso
1 lbs (454g)

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.

Brócoli con mantequilla

3 1/2 taza(s) - 467 kcal ● 10g protein ● 40g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

sal
1/4 cucharadita (1g)
brócoli congelado
3 1/2 taza (319g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
mantequilla
3 1/2 cda (50g)

Para las 2 comidas:

sal
1/2 cucharadita (1g)
brócoli congelado
7 taza (637g)
pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
mantequilla
7 cda (99g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

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

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

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.

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.

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Garbanzos tostados
4 cucharada (28g)

Para las 2 comidas:

Garbanzos tostados
1/2 taza (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3, 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 3 comidas:

pacanas
3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bocaditos de pepino y atún

230 kcal ● 34g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

atún enlatado
2 sobre (148g)
pepino, cortado en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 3 comidas:

atún enlatado
6 sobre (444g)
pepino, cortado en rodajas
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

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

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.

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.

Rodajas de pepino

3/4 pepino - 45 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 2 comidas:

pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

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

Tilapia con costra de almendras

10 1/2 oz - 741 kcal ● 71g protein ● 35g fat ● 28g carbs ● 6g fiber



Rinde 10 1/2 oz

almendras

1/2 taza, en tiras finas (47g)

tilapia, cruda

2/3 lbs (294g)

harina multiusos

1/4 taza(s) (36g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

aceite de oliva

7/8 cda (mL)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Salmón con ajo y queso

917 kcal ● 70g protein ● 67g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



queso parmesano
6 1/2 cucharada (41g)
salmon
10 oz (284g)
jugo de limón
1 1/4 cda (mL)
aceite
1 1/4 cda (mL)
albahaca fresca, picado
2 1/2 hojas (1g)
ajo, picado
1 1/4 diente(s) (4g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel vegetal y rocía con spray. Coloca los filetes de salmon con la piel hacia abajo en la bandeja. Reserva.
3. En un bol pequeño mezcla el queso, el ajo, el limón, la albahaca, el aceite y algo de sal y pimienta. Mezcla hasta integrar.
4. Extiende la mezcla de queso de forma uniforme sobre cada filete.
5. Hornea en el horno durante 13 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirve.

Brócoli

4 taza(s) - 116 kcal ● 11g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Rinde 4 taza(s)
brócoli congelado
4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Puré de batata con mantequilla

249 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

mantequilla

2 cdita (9g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

mantequilla

4 cdita (18g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Tilapia al grill

20 oz - 850 kcal ● 113g protein ● 43g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de limón

1 1/4 cda (mL)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

tilapia, cruda

1 1/4 lbs (560g)

aceite de oliva

2 1/2 cucharada (mL)

sal

5/8 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

2 1/2 cda (mL)

pimienta negra

1 1/4 cdita, molido (3g)

tilapia, cruda

2 1/2 lbs (1120g)

aceite de oliva

5 cucharada (mL)

sal

1 1/4 cdita (8g)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenude fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

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 naranja y romero

10 oz - 774 kcal ● 60g protein ● 44g fat ● 28g carbs ● 6g fiber



Rinde 10 oz

salmón

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

romero, seco

5/6 cdita (1g)

naranja

1 2/3 naranja (257g)

jugo de limón

5/6 cda (mL)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

sal

3/8 cdita (3g)

1. Sazona el salmón con sal.
2. Pon una sartén a fuego medio-alto y añade el aceite.
3. Cocina el salmón durante 4-5 minutos por cada lado; reserva cuando esté hecho.
4. Añade el y el romero a la sartén y cocina durante aproximadamente un minuto.
5. Exprime las naranjas y vierte el jugo de naranja y limón en la sartén y lleva a ebullición suave.
6. Baja el fuego a medio-bajo hasta que el líquido se reduzca un poco.
7. Vuelve a poner el salmón en la sartén y sirve la salsa sobre los filetes.
8. Servir.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Salmón con brócoli al jengibre y coco

9 onza(s) de salmón - 948 kcal ● 62g protein ● 69g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

salmón
1/2 lbs (255g)
leche de coco en lata
3/8 lata (mL)
brócoli, cortado en floretes
1 1/2 tallo (227g)
jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas
3/4 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

Para las 2 comidas:

salmón
18 oz (510g)
leche de coco en lata
3/4 lata (mL)
brócoli, cortado en floretes
3 tallo (453g)
jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas
1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Engrasa una bandeja de horno y coloca el salmón en ella, con la piel hacia abajo. Sazona el salmón con una pizca de sal/pimienta. Hornea durante 12-18 minutos o hasta que el salmón esté completamente cocido. Reserva.
2. Mientras tanto, calienta una sartén a fuego medio. Añade la leche de coco, las rodajas de jengibre y los floretes de brócoli y cocina a fuego lento sin tapar durante unos 7 minutos.
3. Emplata el salmón y el brócoli. Servir.

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.

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.