

Meal Plan - Dieta pescatariana de 1100 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

1118 kcal ● 91g protein (33%) ● 58g fat (47%) ● 39g carbs (14%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteína, 17g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal

Almuerzo

400 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 34g grasa



Nueces

1/6 taza(s)- 131 kcal



Aguacate relleno de salmón ahumado

1/2 aguacate(s)- 271 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1117 kcal ● 99g protein (36%) ● 31g fat (25%) ● 91g carbs (33%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteína, 17g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal



Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal

Almuerzo

400 kcal, 20g proteína, 55g carbohidratos netos, 7g grasa



Puré de batata

183 kcal



Bacalao estilo cajún

3 onza(s)- 94 kcal



Puré de batata con mantequilla

125 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1115 kcal ● 97g protein (35%) ● 38g fat (31%) ● 78g carbs (28%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 10g grasa



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Cena

345 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 21g grasa



Bacalao asado sencillo

5 1/3 oz- 198 kcal



Judías verdes con mantequilla

147 kcal

Almuerzo

400 kcal, 20g proteína, 55g carbohidratos netos, 7g grasa



Puré de batata

183 kcal



Bacalao estilo cajún

3 onza(s)- 94 kcal



Puré de batata con mantequilla

125 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1098 kcal ● 94g protein (34%) ● 53g fat (44%) ● 46g carbs (17%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 10g grasa



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Cena

345 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 21g grasa



Bacalao asado sencillo

5 1/3 oz- 198 kcal



Judías verdes con mantequilla

147 kcal

Almuerzo

385 kcal, 17g proteína, 23g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1082 kcal ● 98g protein (36%) ● 31g fat (26%) ● 83g carbs (31%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 10g grasa



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Cena

365 kcal, 26g proteína, 21g carbohidratos netos, 16g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino

70 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal

Almuerzo

350 kcal, 24g proteína, 45g carbohidratos netos, 4g grasa



Fresas

2 taza(s)- 104 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1100 kcal ● 97g protein (35%) ● 43g fat (35%) ● 62g carbs (23%) ● 19g fiber (7%)

Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

300 kcal, 15g proteína, 23g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Lo-mein de tofu

226 kcal

Almuerzo

410 kcal, 32g proteína, 25g carbohidratos netos, 15g grasa



Lentejas

116 kcal



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1100 kcal ● 97g protein (35%) ● 43g fat (35%) ● 62g carbs (23%) ● 19g fiber (7%)

Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

300 kcal, 15g proteína, 23g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Lo-mein de tofu
226 kcal

Almuerzo

410 kcal, 32g proteína, 25g carbohidratos netos, 15g grasa



Lentejas
116 kcal



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal



Lista de compras



Frutas y jugos

- ☐ durazno
5 mediano (6,8 cm diá.) (750g)
- ☐ jugo de limón
3/4 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ fresas
7/8 pint (312g)
- ☐ jugo de lima
1/2 cdita (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ queso de cabra
1 oz (28g)
- ☐ yogur griego sin grasa
14 cucharada (245g)
- ☐ mantequilla
8 1/2 cdita (38g)
- ☐ huevos
7 grande (350g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
11 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (357g)
- ☐ agua
12 1/3 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón ahumado
3/4 oz (21g)
- ☐ bacalao, crudo
16 2/3 oz (472g)
- ☐ atún enlatado
1/2 lata (86g)

Especias y hierbas

- ☐ eneldo seco
1 3/4 cdita (2g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite
6 3/4 cdita (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla roja
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (48g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (21 cm) (753g)
- ☐ batatas / boniatos
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 taza (242g)
- ☐ pimiento
1/2 grande (82g)
- ☐ cebolla
1/8 pequeña (9g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/3 lbs (151g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ mantequilla de cacahuete
2 cucharada (32g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
1/2 oz (mL)
- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
- ☐ tofu extra firme
1/3 lbs (151g)

Otro

- ☐ Levadura nutricional
1/2 cda (2g)
- ☐ Guacamole, comercial
3 cda (46g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/4 lbs (128g)

Sopas, salsas y jugos de carne

☐ **vinagre de vino tinto**
1 3/4 cdita (mL)

☐ **condimento cajún**
2 cdita (5g)

☐ **pimienta negra**
2 pizca (0g)

☐ **sal**
1 1/2 g (1g)

☐ **sopa de tomate condensada**
1/2 lata (298 g) (149g)

☐ **ramen con sabor oriental**
1/3 paquete con sobre de sabor (28g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

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

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pepino

1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 3 comidas:

pepino

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

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

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 3

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal  13g protein  12g fat  1g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

- aceite
- 1/2 cedita (mL)
- huevos
- 2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

- aceite
- 1 cedita (mL)
- huevos
- 4 grande (200g)

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

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal  1g protein  0g fat  12g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

- durazno
- 1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

- durazno
- 2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Nueces

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



Rinde 1/6 taza(s)

nueces

3 cucharada, sin cáscara (19g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aguacate relleno de salmón ahumado

1/2 aguacate(s) - 271 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Rinde 1/2 aguacate(s)

salmón ahumado

3/4 oz (21g)

queso de cabra

1/2 oz (14g)

jugo de limón

1/4 cedita (mL)

aguacates, cortado por la mitad, sin semillas y sin piel

1/2 aguacate(s) (101g)

1. Pica el salmón ahumado en trozos.
2. Añade el salmón a un bol con el queso de cabra. Mezcla con un tenedor hasta que la mezcla esté homogénea.
3. Rellena los huecos del aguacate con la mezcla de salmón ahumado.
4. Rocía con un poco de jugo de limón y añade pimienta al gusto.
5. Sirve inmediatamente.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Puré de batata

183 kcal  3g protein  0g fat  36g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

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

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

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

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 enfríe 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 y sirve.

Bacalao estilo cajún

3 onza(s) - 94 kcal  15g protein  3g fat  1g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

bacalao, crudo

3 oz (85g)

condimento cajún

1 cdita (2g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo

6 oz (170g)

condimento cajún

2 cdita (5g)

aceite

1 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.

Puré de batata con mantequilla

125 kcal  2g protein  4g fat  18g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

mantequilla

1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

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

mantequilla

2 cdita (9g)

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 enfríe 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



yogur griego sin grasa

4 cucharada (70g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

eneldo seco

1/2 cdita (1g)

vinagre de vino tinto

1/2 cdita (mL)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas finas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

pepino, cortado en medias lunas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. \r\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. \r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



pan
1 rebanada (32g)
queso de cabra
1/2 oz (14g)
mantequilla
1/2 cdita (2g)
fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas
2 mediano (diá. 3,2 cm) (24g)
aguacates, cortado en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

1. Caliente una sartén pequeña o plancha a fuego medio y engrase con spray antiadherente.
2. Unte mantequilla en 1 lado de cada rebanada de pan.
3. Unte el queso de cabra en el lado no engrasado de cada rebanada de pan.
4. Coloque las fresas sobre el queso de cabra en ambas rebanadas de pan.
5. Ponga el aguacate encima de las fresas en una de las rebanadas y luego coloque la otra rebanada encima.
6. Coloque cuidadosamente el sándwich en la sartén o plancha y presione la parte superior con una espátula.
7. Dé la vuelta con cuidado al sándwich después de aproximadamente 2 minutos (el lado inferior debe estar dorado) y presione de nuevo con la espátula. Cocine otros 2 minutos, hasta que esté dorado.
8. Sirva.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Fresas

2 taza(s) - 104 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 taza(s)

fresas
2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

1. Disfruta.

Sopa de tomate

1/2 lata(s) - 105 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa de tomate condensada
1/2 lata (298 g) (149g)

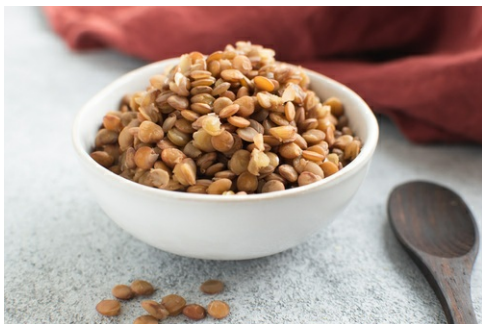
1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

tempeh
4 oz (113g)
aceite
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Cena 1

Comer los días 1 y 2

Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa
4 cucharada (70g)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
vinagre de vino tinto
1/2 cdita (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pepino, cortado en medias lunas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa
1/2 taza (140g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
eneldo seco
1 cdita (1g)
vinagre de vino tinto
1 cdita (mL)
aceite de oliva
1 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
pepino, cortado en medias lunas
1 pepino (21 cm) (301g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

tempeh
2 oz (57g)
mantequilla de cacahuete
1 cucharada (16g)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1/2 cdita (mL)
Levadura nutricional
1/4 cda (1g)

Para las 2 comidas:

tempeh
4 oz (113g)
mantequilla de cacahuete
2 cucharada (32g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
salsa de soja (tamari)
1 cdita (mL)
Levadura nutricional
1/2 cda (2g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bacalao asado sencillo

5 1/3 oz - 198 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2 cucharadita (mL)
bacalao, crudo
1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cucharadita (mL)
bacalao, crudo
2/3 lbs (302g)

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.

Judías verdes con mantequilla

147 kcal ● 2g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
3 cdita (14g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
judías verdes congeladas
1 taza (121g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
6 cdita (27g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
judías verdes congeladas
2 taza (242g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 durazno(s)

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada griega sencilla de pepino

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



yogur griego sin grasa
2 cucharada (35g)
jugo de limón
1/8 cda (mL)
eneldo seco
1/4 cdita (0g)
vinagre de vino tinto
1/4 cdita (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (7g)
pepino, cortado en medias lunas
1/4 pepino (21 cm) (75g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s) - 228 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 mitad(es) de pimiento(s)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

pimiento

1/2 grande (82g)

cebolla

1/8 pequeña (9g)

atún enlatado, escurrido

1/2 lata (86g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lo-mein de tofu

226 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

tofu extra firme
2 2/3 oz (76g)
salsa de soja (tamari)
1/6 cda (mL)
agua
1/4 taza(s) (mL)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
mezcla de verduras congeladas
2 2/3 oz (76g)
ramen con sabor oriental
1/6 paquete con sobre de sabor
(14g)

Para las 2 comidas:

tofu extra firme
1/3 lbs (151g)
salsa de soja (tamari)
1/3 cda (mL)
agua
1/2 taza(s) (mL)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
mezcla de verduras congeladas
1/3 lbs (151g)
ramen con sabor oriental
1/3 paquete con sobre de sabor
(28g)

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. Hierva aproximadamente 2 minutos, hasta que los fideos se ablanden. Escurre.
3. Añade las verduras para saltear 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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)
agua
10 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-