

Meal Plan - Dieta pescatariana de 1500 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 11486 kcal116g protein (31%)57g fat (35%)111g carbs (30%)16g fiber (4%)

Desayuno


235 kcal, 5g proteína, 34g carbohidratos netos, 8g grasa

Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal

Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa


Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal

Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal


Suplemento(s) de proteína


110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

425 kcal, 20g proteína, 29g carbohidratos netos, 25g grasa


Camarones scampi
348 kcal

Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

470 kcal, 57g proteína, 26g carbohidratos netos, 13g grasa

Lentejas
174 kcal


Tilapia frita en sartén
8 onza(s)- 298 kcal

Day 21486 kcal116g protein (31%)57g fat (35%)111g carbs (30%)16g fiber (4%)

Desayuno


235 kcal, 5g proteína, 34g carbohidratos netos, 8g grasa


Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal

Barrita de granola grande
1 barra(s)- 176 kcal

Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa


Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal

Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Frambuesas
2/3 taza(s)- 48 kcal


Suplemento(s) de proteína


110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

425 kcal, 20g proteína, 29g carbohidratos netos, 25g grasa


Camarones scampi
348 kcal

Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena


470 kcal, 57g proteína, 26g carbohidratos netos, 13g grasa

Lentejas
174 kcal

Tilapia frita en sartén
8 onza(s)- 298 kcal


Desayuno

230 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 11g grasa




Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal




Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal


Almuerzo

510 kcal, 31g proteína, 17g carbohidratos netos, 29g grasa



Crack slaw con tempeh

422 kcal




Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal


Aperitivos

210 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal




Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s)- 133 kcal


Cena

470 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal




Vieiras cremosas al ajo

420 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa




Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal


Desayuno

230 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 11g grasa




Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal




Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal


Almuerzo

510 kcal, 31g proteína, 17g carbohidratos netos, 29g grasa



Crack slaw con tempeh

422 kcal




Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal


Aperitivos

210 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal




Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s)- 133 kcal


Cena

470 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal




Vieiras cremosas al ajo

420 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Desayuno

230 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 11g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

500 kcal, 22g proteína, 35g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
253 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Aperitivos

155 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 7g grasa



Queso cottage con almendras y canela
155 kcal

Cena

445 kcal, 42g proteína, 35g carbohidratos netos, 11g grasa



Bacalao asado sencillo
5 1/3 oz- 198 kcal



Lentejas
174 kcal



Verduras mixtas
3/4 taza(s)- 73 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Desayuno

270 kcal, 11g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

500 kcal, 22g proteína, 35g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
253 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Aperitivos

155 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 7g grasa



Queso cottage con almendras y canela
155 kcal

Cena

515 kcal, 25g proteína, 35g carbohidratos netos, 28g grasa



Hamburguesa de salmón
1 hamburguesa(s)- 442 kcal



Guisantes
71 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa




Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 7

1493 kcal ● 97g protein (26%) ● 54g fat (33%) ● 134g carbs (36%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno


270 kcal, 11g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa

 Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

 Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal


Aperitivos

155 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 7g grasa

 Queso cottage con almendras y canela
155 kcal

Suplemento(s) de proteína


110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

 Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo


445 kcal, 20g proteína, 69g carbohidratos netos, 6g grasa

 Sopa de lentejas y verduras
185 kcal

 Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Cena

515 kcal, 25g proteína, 35g carbohidratos netos, 28g grasa

 Hamburguesa de salmón
1 hamburguesa(s)- 442 kcal

 Guisantes
71 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
5/8 barra (65g)
- ☐ nata para montar
5 1/2 fl oz (mL)
- ☐ queso parmesano
1/2 cda (3g)
- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ queso en hebras
2 barra (56g)
- ☐ huevos
3 grande (150g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
2 oz (57g)

Bebidas

- ☐ agua
10 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ chalotas
1 cda picada (10g)
- ☐ ajo
6 1/3 diente(s) (19g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 1/4 taza (304g)
- ☐ coles de Bruselas
1 1/2 taza (132g)
- ☐ guisantes congelados
1 1/3 taza (179g)
- ☐ hojas de kale
1/3 taza, picada (13g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo
4 oz (114g)
- ☐ tilapia, cruda
1 lbs (448g)
- ☐ vieiras
10 oz (283g)
- ☐ bacalao, crudo
1/3 lbs (151g)

Aperitivos

- ☐ barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
5/6 cdita (5g)
- ☐ pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
- ☐ canela
3 pizca (1g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (7g)
- ☐ eneldo seco
1/2 cdita (1g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 taza (176g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 2/3 oz (mL)
- ☐ aceite
1 1/3 oz (mL)
- ☐ mayonesa
3 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
5 rebanada (160g)
- ☐ bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)

Dulces

- ☐ mermelada
2 cdita (14g)
- ☐ jarabe de arce
2 cdita (mL)

Otro

- ☐ mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
- ☐ hamburguesa de salmón
2 hamburguesa (226g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
- ☐ Levadura nutricional
1/3 cda (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)
- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
3 taza (349g)
- ☐ jugo de fruta
8 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)
- ☐ manzanas
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)
- ☐ durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

- ☐ salsa picante
2 cda (mL)
- ☐ sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ caldo de verduras
2/3 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
2 cda (24g)
 - ☐ nueces
2 oz (53g)
 - ☐ mantequilla de almendra
1 1/2 cda (24g)
 - ☐ almendras
9 almendra (11g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)
aceite
3/4 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1 cdita (5g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
mantequilla
3 cdita (14g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

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.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Camarones scampi

348 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
1 cda (14g)
nata para montar
1 1/2 cda (mL)
pasta seca cruda
1 oz (29g)
agua
1/8 taza(s) (mL)
queso parmesano
1/4 cda (1g)
chalotas, picado
1/2 cda picada (5g)
ajo, picado
1 diente (3g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
2 cda (28g)
nata para montar
3 cda (mL)
pasta seca cruda
2 oz (57g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
queso parmesano
1/2 cda (3g)
chalotas, picado
1 cda picada (10g)
ajo, picado
2 diente (6g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
4 oz (114g)

1. Limpie los camarones y comience a cocinar la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocina la pasta, pique el chalote y el ajo.
3. Una vez cocida la pasta, transfírala a un bol aparte y en la olla donde se cocinó añada la mantequilla y derrítala a fuego medio. Una vez derretida y caliente, agregue los camarones. Deje cocinar los camarones 2-3 minutos por lado hasta que se pongan firmes y ligeramente rosados.
4. Agregue el ajo y el chalote a la sartén por unos 30 segundos para que se ablanden. Trabaje rápido para evitar cocinar en exceso los camarones.
5. Incorpore la crema y caliente. Si lo desea, sazone con sal y pimienta. Si la salsa está demasiado espesa en este punto, agregue un poco de agua.
6. Añada la pasta a la olla y caliente lo justo para cubrir la pasta con la salsa y volver a calentar los fideos.
7. Traslade a una fuente de servir y cubra con queso parmesano (opcional).

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
salsa picante
1 cda (mL)
pepitas de girasol
1 cda (12g)
aceite
2 cda (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)
tempeh, cortado en cubos
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
salsa picante
2 cda (mL)
pepitas de girasol
2 cda (24g)
aceite
4 cda (mL)
ajo, picado
2 diente (6g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

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.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

253 kcal  4g protein  19g fat  12g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

jarabe de arce
1 cedita (mL)
nueces
2 cda, picado (14g)
vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (4g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
manzanas, picado
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
3/4 taza (66g)

Para las 2 comidas:

jarabe de arce
2 cedita (mL)
nueces
4 cda, picado (28g)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (7g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
manzanas, picado
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
1 1/2 taza (132g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal  18g protein  7g fat  23g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Sopa de lentejas y verduras

185 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 26g carbs ● 7g fiber



lentejas, crudas
2 2/3 cucharada (32g)
caldo de verduras
2/3 taza(s) (mL)
hojas de kale
1/3 taza, picada (13g)
Levadura nutricional
1/3 cda (1g)
ajo
1/3 diente(s) (1g)
mezcla de verduras congeladas
1/2 taza (68g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.
Cocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.
Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 pieza(s)

pan naan
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

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



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
2/3 taza (82g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 1/3 taza (164g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1 cdita (5g)
mermelada
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
2 cdita (9g)
mermelada
2 cdita (14g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla y la mermelada en la tostada.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Queso cottage con almendras y canela

155 kcal ● 16g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
mantequilla de almendra
1/2 cda (8g)
almendras
3 almendra (4g)
canela
1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
mantequilla de almendra
1 1/2 cda (24g)
almendras
9 almendra (11g)
canela
3 pizca (1g)

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.
2. Sirva.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

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.

Tilapia frita en sartén

8 onza(s) - 298 kcal ● 45g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
tilapia, cruda
1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
sal
2/3 cdita (4g)
tilapia, cruda
16 oz (448g)

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 desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas
1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Vieiras cremosas al ajo

420 kcal ● 19g protein ● 35g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

vieiras
5 oz (142g)
aceite
1/2 cda (mL)
mantequilla
1/2 cda (7g)
nata para montar
4 cucharada (mL)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

vieiras
10 oz (283g)
aceite
1 cda (mL)
mantequilla
1 cda (14g)
nata para montar
1/2 taza (mL)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
ajo, picado fino
2 diente(s) (6g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Cuando esté caliente, añade las vieiras y fríelas 2-3 minutos por cada lado hasta que estén completamente cocidas (opacas por dentro). Pasa las vieiras a un plato y reserva.
2. Añade la mantequilla a la sartén y deja que se derrita. Añade el ajo y fríe aproximadamente 1 minuto hasta que desprenda aroma.
3. Incorpora la nata (crema) y una generosa pizca de sal/pimienta y deja hervir a fuego lento 2-5 minutos hasta que espese un poco.
4. Retira del fuego y añade el zumo de limón y las vieiras. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

Bacalao asado sencillo

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



Rinde 5 1/3 oz

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

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.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

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.

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Hamburguesa de salmón

1 hamburguesa(s) - 442 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:	Para las 2 comidas:
hamburguesa de salmón	hamburguesa de salmón
1 hamburguesa (113g)	2 hamburguesa (226g)
mezcla de hojas verdes	mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)	1/2 taza (15g)
mayonesa	mayonesa
1 1/2 cda (mL)	3 cda (mL)
eneldo seco	eneldo seco
1/4 cdita (0g)	1/2 cdita (1g)
aceite	aceite
1/4 cdita (mL)	1/2 cdita (mL)
bollos de hamburguesa	bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)	2 bollo(s) (102g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la hamburguesa de salmón y cocina durante unos 4-6 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocida.
2. Mientras tanto, mezcla la mayonesa y el eneldo.
3. Coloca la hamburguesa de salmón en el pan y cúbreala con la mayonesa y las hojas verdes. Sirve.

Guisantes

71 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:	Para las 2 comidas:
guisantes congelados	guisantes congelados
2/3 taza (89g)	1 1/3 taza (179g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal  24g protein  1g fat  1g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
agua
1 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)
agua
7 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.