

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 1800 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

1792 kcal ● 116g protein (26%) ● 96g fat (48%) ● 80g carbs (18%) ● 37g fiber (8%)

### Desayuno

235 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 10g grasa



Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete  
234 kcal

### Almuerzo

590 kcal, 28g proteína, 16g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada de tomate y aguacate  
293 kcal



Tempeh básico  
4 onza(s)- 295 kcal

### Aperitivos

235 kcal, 9g proteína, 28g carbohidratos netos, 8g grasa



Huevos cocidos  
1 huevo(s)- 69 kcal



Chips horneados  
12 crujientes- 122 kcal



Uvas  
44 kcal

### Cena

570 kcal, 24g proteína, 20g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate  
230 kcal



Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete  
341 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

1781 kcal ● 127g protein (28%) ● 38g fat (19%) ● 195g carbs (44%) ● 39g fiber (9%)

### Desayuno

235 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 10g grasa



Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete  
234 kcal

### Almuerzo

620 kcal, 29g proteína, 92g carbohidratos netos, 6g grasa



Alitas de coliflor BBQ  
535 kcal



Zanahorias glaseadas con miel  
85 kcal

### Aperitivos

235 kcal, 9g proteína, 28g carbohidratos netos, 8g grasa



Huevos cocidos  
1 huevo(s)- 69 kcal

### Cena

530 kcal, 34g proteína, 59g carbohidratos netos, 13g grasa



Manzana  
1 manzana(s)- 105 kcal



Salchicha vegana  
1 salchicha(s)- 268 kcal



Pan pita  
2 pan pita(s)- 156 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

1862 kcal ● 120g protein (26%) ● 41g fat (20%) ● 214g carbs (46%) ● 39g fiber (8%)

### Desayuno

315 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 13g grasa



**Huevos fritos básicos**  
1 huevo(s)- 80 kcal



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal



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

### Aperitivos

235 kcal, 9g proteína, 28g carbohidratos netos, 8g grasa



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Chips horneados**  
12 crujientes- 122 kcal



**Uvas**  
44 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

620 kcal, 29g proteína, 92g carbohidratos netos, 6g grasa



**Alitas de coliflor BBQ**  
535 kcal



**Zanahorias glaseadas con miel**  
85 kcal

### Cena

530 kcal, 34g proteína, 59g carbohidratos netos, 13g grasa



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Salchicha vegana**  
1 salchicha(s)- 268 kcal



**Pan pita**  
2 pan pita(s)- 156 kcal

## Day 4

1777 kcal ● 121g protein (27%) ● 92g fat (46%) ● 91g carbs (21%) ● 26g fiber (6%)

### Desayuno

315 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 13g grasa



**Huevos fritos básicos**  
1 huevo(s)- 80 kcal



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal



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

### Aperitivos

200 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



**Tacos de queso y guacamole**  
1 taco(s)- 175 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

580 kcal, 27g proteína, 36g carbohidratos netos, 31g grasa



**Cacahuete tostados**  
1/4 taza(s)- 230 kcal



**Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate**  
1/2 bagel(s)- 349 kcal

### Cena

515 kcal, 38g proteína, 14g carbohidratos netos, 32g grasa



**Salmón con miel y mostaza Dijon**  
6 oz- 402 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
115 kcal

## Day 5

1802 kcal ● 120g protein (27%) ● 71g fat (36%) ● 141g carbs (31%) ● 30g fiber (7%)

### Desayuno

295 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 8g grasa



Gofres y yogur griego  
2 gofre(s)- 237 kcal



Pomelo  
1/2 pomelo- 59 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Tacos de queso y guacamole  
1 taco(s)- 175 kcal



Palitos de zanahoria  
1 zanahoria(s)- 27 kcal

### Almuerzo

580 kcal, 27g proteína, 36g carbohidratos netos, 31g grasa



Cacahuetes tostados  
1/4 taza(s)- 230 kcal



Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate  
1/2 bagel(s)- 349 kcal

### Cena

560 kcal, 35g proteína, 57g carbohidratos netos, 17g grasa



Camarones básicos  
4 onza(s)- 137 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate  
173 kcal



Cuscús  
251 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

1834 kcal ● 115g protein (25%) ● 59g fat (29%) ● 176g carbs (38%) ● 34g fiber (7%)

### Desayuno

295 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 8g grasa



Gofres y yogur griego  
2 gofre(s)- 237 kcal



Pomelo  
1/2 pomelo- 59 kcal

### Almuerzo

565 kcal, 27g proteína, 66g carbohidratos netos, 14g grasa



Hamburguesa vegetal  
2 disco- 254 kcal



Cuscús  
151 kcal



Zanahorias asadas  
3 zanahoria(s)- 158 kcal

### Cena

565 kcal, 32g proteína, 39g carbohidratos netos, 27g grasa



Bacalao asado sencillo  
5 1/3 oz- 198 kcal



Puré de batata con mantequilla  
249 kcal



Ensalada de tomate y aguacate  
117 kcal

### Aperitivos

245 kcal, 7g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de zanahoria  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Mezcla de frutos secos  
1/8 taza(s)- 109 kcal



Pretzels  
110 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

1834 kcal ● 115g protein (25%) ● 59g fat (29%) ● 176g carbs (38%) ● 34g fiber (7%)

### Desayuno

295 kcal, 13g proteína, 41g carbohidratos netos, 8g grasa



Gofres y yogur griego  
2 gofre(s)- 237 kcal



Pomelo  
1/2 pomelo- 59 kcal

### Almuerzo

565 kcal, 27g proteína, 66g carbohidratos netos, 14g grasa



Hamburguesa vegetal  
2 disco- 254 kcal



Cuscús  
151 kcal



Zanahorias asadas  
3 zanahoria(s)- 158 kcal

### Aperitivos

245 kcal, 7g proteína, 28g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de zanahoria  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Mezcla de frutos secos  
1/8 taza(s)- 109 kcal



Pretzels  
110 kcal

### Cena

565 kcal, 32g proteína, 39g carbohidratos netos, 27g grasa



Bacalao asado sencillo  
5 1/3 oz- 198 kcal



Puré de batata con mantequilla  
249 kcal



Ensalada de tomate y aguacate  
117 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



## Productos lácteos y huevos

- huevos**  
5 grande (250g)
- mantequilla**  
5 cdita (23g)
- queso cheddar**  
1/2 taza, rallada (57g)
- yogur griego sin grasa**  
3/4 taza (210g)

## Otro

- Chips horneados, cualquier sabor**  
36 chips (84g)
- proteína en polvo, chocolate**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- salsa sriracha**  
3/4 cda (11g)
- Levadura nutricional**  
1 taza (60g)
- salchicha vegana**  
2 sausage (200g)
- Guacamole, comercial**  
4 cda (62g)
- hamburguesa vegetal**  
4 hamburguesa (284g)

## Frutas y jugos

- uvas**  
2 1/4 taza (207g)
- aguacates**  
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- limón**  
1 pequeña (65g)
- jugo de lima**  
2 1/4 cda (mL)
- jugo de limón**  
1/2 cda (mL)
- manzanas**  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- Pomelo**  
2 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (830g)

## Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos**  
1/2 taza (41g)

## Bebidas

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

## Legumbres y derivados

## Grasas y aceites

- aceite**  
1 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva**  
1 oz (mL)

## Especias y hierbas

- ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)
- sal**  
1 2/3 cdita (10g)
- pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)
- comino molido**  
1/8 cdita (0g)
- cebolla en polvo**  
1/8 cdita (0g)
- mostaza Dijon**  
1 cda (15g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue**  
1 taza (286g)

## Dulces

- miel**  
1 cda (21g)

## Productos horneados

- pan de pita**  
4 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (112g)
- bagel**  
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
- gofres congelados**  
6 gofres (210g)

## Aperitivos

- barra de granola grande**  
2 barra (74g)
- pretzels duros salados**  
2 oz (57g)

## Productos de pescado y mariscos

- salmón**  
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)
- camarón, crudo**  
4 oz (113g)
- bacalao, crudo**  
2/3 lbs (302g)

## Cereales y pastas

- mantequilla de cacahuate**  
3 cda (48g)
- salsa de soja (tamari)**  
1 cdita (mL)
- tofu firme**  
1/2 lbs (198g)
- tempeh**  
1/2 lbs (227g)
- cacahuete tostados**  
1/2 taza (73g)

- cuscús instantáneo, saborizado**  
1 caja (165 g) (151g)

### **Productos de frutos secos y semillas**

- mezcla de frutos secos**  
4 cucharada (34g)

### **Verduras y productos vegetales**

- hojas de kale**  
1 manojo (191g)
  - ajo**  
1 1/2 diente (5g)
  - cebolla**  
2 1/4 cucharada, picada (34g)
  - tomates**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (138g)
  - coliflor**  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
  - zanahorias**  
15 mediana (903g)
  - batatas / boniatos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Avena proteica de chocolate y mantequilla de cacahuete

234 kcal ● 18g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**avena clásica, copos**  
4 cucharada (20g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**mantequilla de cacahuete**  
1 cda (16g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

**avena clásica, copos**  
1/2 taza (41g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**mantequilla de cacahuete**  
2 cda (32g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

1. Cocinar la avena y el agua según las instrucciones del paquete.
2. Cuando esté lista, mezclar la proteína en polvo y la mantequilla de cacahuete.
3. Servir.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)

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

## Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**Pomelo**

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

Para las 2 comidas:

**Pomelo**

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

### 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 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Gofres y yogur griego

2 gofre(s) - 237 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**gofres congelados**

2 gofres (70g)

**yogur griego sin grasa**

4 cucharada (70g)

Para las 3 comidas:

**gofres congelados**

6 gofres (210g)

**yogur griego sin grasa**

3/4 taza (210g)

1. Tuesta los gofres según las instrucciones del paquete.

2. Unta yogur griego sobre los gofres. Opcionalmente, puedes cortar el gofre por la mitad y convertirlo en un sándwich de gofre y yogur griego. Sirve.

### Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**Pomelo**

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

Para las 3 comidas:

**Pomelo**

1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

---

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

---

### 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 ( $\approx$ 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.

---

### Tempeh básico

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



Rinde 4 onza(s)

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

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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.

## Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

### Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
1/2 taza (143g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**Levadura nutricional**  
1/2 taza (30g)  
**coliflor**  
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
1 taza (286g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**Levadura nutricional**  
1 taza (60g)  
**coliflor**  
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramaletas; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramaletas al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletas en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramaletas con la salsa barbacoa. Sirve.

### Zanahorias glaseadas con miel

85 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**  
1/2 cdita (2g)  
**zanahorias**  
4 oz (113g)  
**agua**  
1/8 taza(s) (mL)  
**miel**  
1/4 cda (5g)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**jugo de limón**  
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**zanahorias**  
1/2 lbs (227g)  
**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**miel**  
1/2 cda (11g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)

1. Si usas zanahorias enteras, córtalas en tiras que asemejen las dimensiones de las baby carrots.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, combina el agua, las zanahorias, la mantequilla, la sal y la miel. Cocina tapado unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Destapa y continúa cocinando, removiendo con frecuencia durante un par de minutos hasta que el líquido tenga consistencia de almíbar.
4. Añade el jugo de limón.
5. Servir.

## Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

### Cacahuete tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**cacahuete tostados**

4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

**cacahuete tostados**

1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 32g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**bagel**

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)  
(53g)

**comino molido**

1/8 cdita (0g)

**aceite**

1/4 cdita (mL)

**cebolla en polvo**

1/8 cdita (0g)

**aguacates, cortado en rodajas**

1/4 aguacate(s) (50g)

**tempeh, cortado en tiras**

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**bagel**

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)  
(105g)

**comino molido**

1/8 cdita (0g)

**aceite**

1/2 cdita (mL)

**cebolla en polvo**

1/8 cdita (0g)

**aguacates, cortado en rodajas**

1/2 aguacate(s) (101g)

**tempeh, cortado en tiras**

4 oz (113g)

1. Tuesta el bagel (opcional).
2. Unta el tempeh con aceite y cúbrelo uniformemente con las especias y una pizca de sal. Fríe en una sartén unos minutos hasta que esté dorado.
3. Coloca el aguacate y el tempeh sobre el bagel y sirve.

## Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

### Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**hamburguesa vegetal**  
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

**hamburguesa vegetal**  
4 hamburguesa (284g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

### Cuscús

151 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/4 caja (165 g) (41g)

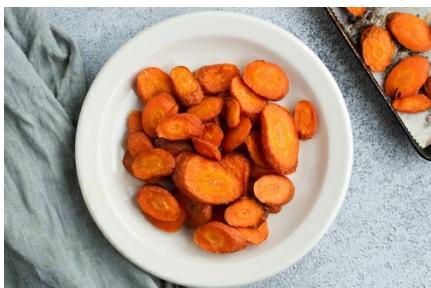
Para las 2 comidas:

**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/2 caja (165 g) (82g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

### Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
3 grande (216g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
6 grande (432g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

## Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

**huevos**

3 grande (150g)

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.

### Chips horneados

12 crujientes - 122 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**Chips horneados, cualquier sabor**

12 chips (28g)

Para las 3 comidas:

**Chips horneados, cualquier sabor**

36 chips (84g)

1. Disfruta.

### Uvas

44 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**uvas**

3/4 taza (69g)

Para las 3 comidas:

**uvas**

2 1/4 taza (207g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

### Tacos de queso y guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**queso cheddar**  
4 cucharada, rallada (28g)  
**Guacamole, comercial**  
2 cda (31g)

Para las 2 comidas:

**queso cheddar**  
1/2 taza, rallada (57g)  
**Guacamole, comercial**  
4 cda (62g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos secos**  
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos secos**  
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pretzels duros salados**  
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**pretzels duros salados**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



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

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

---

### Tofu picante con sriracha y mantequilla de cacahuete

341 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



**salsa sriracha**  
3/4 cda (11g)  
**mantequilla de cacahuate**  
1 cda (16g)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cdita (mL)  
**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**  
1/2 lbs (198g)  
**ajo, picado**  
1 diente (3g)

1. Mezcla sriracha, mantequilla de cacahuate, ajo, salsa de soja, agua y una pizca de sal en un tazón pequeño. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Fríe el tofu cortado en cubos hasta que esté crujiente, removiendo de vez en cuando.
3. Vierte la salsa en la sartén y remueve con frecuencia. Cocina hasta que la salsa se reduzca y quede crujiente en algunos puntos, unos 4-5 minutos.
4. Sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**  
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

**manzanas**  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

### Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salchicha vegana**  
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.

2. Sirve.

### Pan pita

2 pan pita(s) - 156 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan de pita**

2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

Para las 2 comidas:

**pan de pita**

4 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (112g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

---

## Cena 3 ↗

Comer los día 4

### Salmón con miel y mostaza Dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 oz

**salmón**

1 filete(s) (170 g c/u) (170g)

**mostaza Dijon**

1 cda (15g)

**miel**

1/2 cda (11g)

**aceite de oliva**

1 cdita (mL)

**ajo, picado**

1/2 diente (2g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

---

### Ensalada simple de kale y aguacate

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



**hojas de kale, troceado**

1/4 manojo (43g)

**aguacates, troceado**

1/4 aguacate(s) (50g)

**limón, exprimido**

1/4 pequeña (15g)

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

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Camarones básicos

4 onza(s) - 137 kcal ● 23g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite

1 cdita (mL)

**camarón, crudo, pelado y desvenado**

4 oz (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.\r\nAñade los camarones y cocina 2-3 minutos por cada lado hasta que se pongan rosados y opacos. Sazona con sal, pimienta o la mezcla de condimentos de tu elección.

### Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



hojas de kale, troceado

3/8 manojo (64g)

**aguacates, troceado**

3/8 aguacate(s) (75g)

**limón, exprimido**

3/8 pequeña (22g)

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

### Cuscús

251 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 3g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

3/8 caja (165 g) (69g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

## Cena 5

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### 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.

### Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1/2 cucharada, picada (8g)  
**jugo de lima**  
1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/8 cdita (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**tomates, en cubos**  
1/4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (31g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1 cucharada, picada (15g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (62g)

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.

---

## 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.
-