

# Meal Plan - Dieta pescatariana 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



[Chips horneados](#)  
12 crujientes- 122 kcal



[Uvas](#)  
44 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


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


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



Cacahuetes 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

### 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



**Cacahuets 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

## 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

### 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

### 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

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

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

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

## 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 críps (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 cacahuete**  
3 cda (48g)
- ☐ **salsa de soja (tamari)**  
1 cdita (mL)
- ☐ **tofu firme**  
1/2 lbs (198g)
- ☐ **tempeh**  
1/2 lbs (227g)
- ☐ **cacahuetes 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.  
Casca 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 días 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)

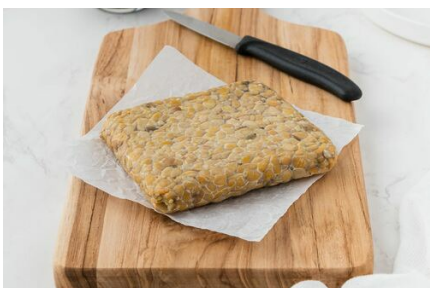
#### tomates, en cubos

5/8 entero mediano (≈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 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.

## 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 ramilletes; 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 ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes 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 ramilletes 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

### Cacahuets tostados

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



Para una sola comida:

**cacahuets tostados**  
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

**cacahuets 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 crips (28g)

Para las 3 comidas:

**Chips horneados, cualquier sabor**  
36 crips (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 cacahuete**  
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 cacahuete, 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)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 cedita (mL)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
4 oz (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.  
Añade 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 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.

### 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 (≈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 (≈6.4 cm diá.) (62g)

- Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
- Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
- 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.
- 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)

- La receta no tiene instrucciones.