

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 2300 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

2316 kcal ● 156g protein (27%) ● 99g fat (38%) ● 175g carbs (30%) ● 27g fiber (5%)

### Desayuno

370 kcal, 31g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



Nueces pacanas  
1/4 taza- 183 kcal



Queso cottage con piña  
186 kcal

### Almuerzo

760 kcal, 26g proteína, 64g carbohidratos netos, 40g grasa



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



Manzana  
1 manzana(s)- 105 kcal



Wrap de espinacas y queso de cabra  
1 wrap(s)- 427 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 17g grasa



Palitos de queso  
3 palito(s)- 248 kcal



Frambuesas  
2/3 taza(s)- 48 kcal

### Cena

725 kcal, 42g proteína, 87g carbohidratos netos, 21g grasa



Yogur bajo en grasa  
1 envase(s)- 181 kcal



Tenders de chik'n crujientes  
8 tender(s)- 457 kcal



Uvas  
87 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

2262 kcal ● 158g protein (28%) ● 84g fat (33%) ● 182g carbs (32%) ● 36g fiber (6%)

### Desayuno

370 kcal, 31g proteína, 14g carbohidratos netos, 20g grasa



Nueces pacanas  
1/4 taza- 183 kcal



Queso cottage con piña  
186 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 21g proteína, 9g carbohidratos netos, 17g grasa



Palitos de queso  
3 palito(s)- 248 kcal



Frambuesas  
2/3 taza(s)- 48 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

730 kcal, 32g proteína, 97g carbohidratos netos, 14g grasa



Cassoulet de alubias blancas  
577 kcal



Panecillo  
2 bollo(s)- 154 kcal

### Cena

700 kcal, 38g proteína, 62g carbohidratos netos, 32g grasa



Leche  
1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Nuggets tipo Chik'n  
8 nuggets- 441 kcal

## Day 3

2281 kcal ● 194g protein (34%) ● 77g fat (30%) ● 161g carbs (28%) ● 42g fiber (7%)

### Desayuno

380 kcal, 58g proteína, 15g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido proteico doble chocolate  
275 kcal



Frambuesas  
1 1/2 taza(s)- 108 kcal

### Aperitivos

355 kcal, 18g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa



Batido de desayuno de manzana y canela  
1/2 batido(s)- 244 kcal



Almendras tostadas  
1/8 taza(s)- 111 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

680 kcal, 44g proteína, 52g carbohidratos netos, 27g grasa



Vegan crumbles  
2 taza(s)- 292 kcal



Arroz blanco con mantequilla  
121 kcal



Maíz con mantequilla  
264 kcal

### Cena

700 kcal, 38g proteína, 62g carbohidratos netos, 32g grasa



Leche  
1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Nuggets tipo Chik'n  
8 nuggets- 441 kcal

## Day 4

2277 kcal ● 222g protein (39%) ● 74g fat (29%) ● 138g carbs (24%) ● 44g fiber (8%)

### Desayuno

380 kcal, 58g proteína, 15g carbohidratos netos, 3g grasa



**Batido proteico doble chocolate**  
275 kcal



**Frambuesas**  
1 1/2 taza(s)- 108 kcal

### Aperitivos

355 kcal, 18g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa



**Batido de desayuno de manzana y canela**  
1/2 batido(s)- 244 kcal



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal

### Almuerzo

680 kcal, 44g proteína, 52g carbohidratos netos, 27g grasa



**Vegan crumbles**  
2 taza(s)- 292 kcal



**Arroz blanco con mantequilla**  
121 kcal



**Maíz con mantequilla**  
264 kcal

### Cena

700 kcal, 66g proteína, 38g carbohidratos netos, 29g grasa



**Remolachas**  
5 remolachas- 121 kcal



**Arroz integral con mantequilla**  
125 kcal



**Tilapia al grill**  
10 2/3 oz- 453 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

2279 kcal ● 171g protein (30%) ● 78g fat (31%) ● 197g carbs (35%) ● 26g fiber (5%)

### Desayuno

420 kcal, 30g proteína, 41g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



#### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

### Almuerzo

680 kcal, 19g proteína, 86g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Pizza en pan plano con brócoli

313 kcal



#### Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal



#### Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 19g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Chips horneados

8 crujientes- 81 kcal



#### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

### Cena

700 kcal, 66g proteína, 38g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Remolachas

5 remolachas- 121 kcal



#### Arroz integral con mantequilla

125 kcal



#### Tilapia al grill

10 2/3 oz- 453 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

2230 kcal ● 160g protein (29%) ● 75g fat (30%) ● 198g carbs (36%) ● 29g fiber (5%)

### Desayuno

420 kcal, 30g proteína, 41g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



#### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

### Almuerzo

680 kcal, 19g proteína, 86g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Pizza en pan plano con brócoli

313 kcal



#### Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal



#### Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 19g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Chips horneados

8 crujientes- 81 kcal



#### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

### Cena

650 kcal, 55g proteína, 40g carbohidratos netos, 26g grasa



#### Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz- 529 kcal



#### Remolachas

5 remolachas- 121 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

2264 kcal ● 183g protein (32%) ● 72g fat (28%) ● 197g carbs (35%) ● 26g fiber (5%)

## Desayuno

420 kcal, 30g proteína, 41g carbohidratos netos, 14g grasa



### Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

## Aperitivos

315 kcal, 19g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



### Chips horneados

8 crujientes- 81 kcal



### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

## Almuerzo

710 kcal, 41g proteína, 84g carbohidratos netos, 19g grasa



### Maíz

370 kcal



### Seitán con ajo y pimienta

342 kcal

## Cena

650 kcal, 55g proteína, 40g carbohidratos netos, 26g grasa



### Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz- 529 kcal



### Remolachas

5 remolachas- 121 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



## Bebidas

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

## Productos de frutos secos y semillas

- pacanas  
1/2 taza, mitades (50g)
- almendras  
5 3/4 oz (163g)

## Productos lácteos y huevos

- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
3 1/2 taza (791g)
- yogur saborizado bajo en grasa  
1 envase (170 g) (170g)
- queso  
6 cucharada, rallada (42g)
- queso de cabra  
2 cda (28g)
- queso en hebras  
6 barra (168g)
- leche entera  
6 1/4 taza(s) (mL)
- mantequilla  
1/2 barra (51g)
- yogur griego sin grasa  
8 cda (140g)
- yogur griego bajo en grasa  
3/4 taza (210g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa  
6 envase(s) (150 g c/u) (900g)

## Frutas y jugos

- piña enlatada  
1/2 taza, trozos (91g)
- uvas  
1 1/2 taza (138g)
- manzanas  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- frambuesas  
4 1/3 taza (533g)
- plátano  
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

## Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados  
4 cucharada (37g)
- frijoles blancos, en conserva  
3/4 lata(s) (329g)
- migajas de hamburguesa vegetariana  
4 taza (400g)

## Grasas y aceites

- vinagreta balsámica  
1/2 cda (mL)
- aceite  
3/4 cda (mL)
- aceite de oliva  
3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
2 1/4 cda (mL)

## Productos horneados

- tortillas de harina  
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
- Bollo  
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)
- pan naan  
1 pieza(s) (90g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras  
3/8 taza(s) (mL)
- salsa para pizza  
4 cucharada (63g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
3 g (3g)
- sal  
1/3 oz (9g)
- canela  
1/4 cdita (1g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
1 taza (170g)
- arroz integral  
4 cucharada (48g)

jugo de limón  
1 1/3 cda (mL)

harina multiusos  
3/8 taza(s) (52g)  
 seitán  
4 oz (113g)

## Otro

- tenders sin carne estilo chik'n  
8 piezas (204g)
- pimientos rojos asados  
2 cucharada, en cubos (28g)
- Nuggets veganos chik'n  
16 nuggets (344g)
- proteína en polvo, chocolate  
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)
- Chips horneados, cualquier sabor  
24 crips (56g)

## Dulces

- cacao en polvo  
4 cdita (7g)
- miel  
6 cdita (42g)

## Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda  
2 1/4 lbs (1017g)

## Verduras y productos vegetales

- ketchup  
6 cda (102g)
- espinaca fresca  
1 taza(s) (30g)
- tomates  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (253g)
- apio crudo  
3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo)  
(30g)
- zanahorias  
2 1/2 mediana (154g)
- cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (103g)
- ajo  
5 3/4 diente(s) (17g)
- granos de maíz congelados  
5 taza (665g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
20 remolacha(s) (1000g)
- brócoli  
1/2 taza, picado (46g)
- lechuga romana  
1 1/2 corazones (750g)
- pimiento verde  
1 cucharada, picada (9g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Queso cottage con piña

186 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**

1 taza (226g)

**piña enlatada, escurrido**

4 cucharada, trozos (45g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**

2 taza (452g)

**piña enlatada, escurrido**

1/2 taza, trozos (91g)

1. Escurra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Batido proteico doble chocolate

275 kcal ● 56g protein ● 2g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
2 cdita (4g)  
**yogur griego sin grasa**  
4 cda (70g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
4 cdita (7g)  
**yogur griego sin grasa**  
8 cda (140g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(124g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

### Frambuesas

1 1/2 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**framboesa**  
1 1/2 taza (185g)

Para las 2 comidas:

**framboesa**  
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

**leche entera**  
2 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 3 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
6 envase(s) (150 g c/u) (900g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Cacahuetes tostados

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



Rinde 1/4 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Manzana

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



Rinde 1 manzana(s)

**manzanas**

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Wrap de espinacas y queso de cabra

1 wrap(s) - 427 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 wrap(s)

**espinaca fresca**

1 taza(s) (30g)

**tomates**

4 tomates cherry (68g)

**queso**

2 cucharada, rallada (14g)

**vinagreta balsámica**

1/2 cda (mL)

**tortillas de harina**

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

**pimientos rojos asados**

2 cucharada, en cubos (28g)

**queso de cabra, desmenuzado**

2 cda (28g)

1. Extiende la tortilla y distribuye las espinacas a lo largo de la misma. Espolvorea los tomates cherry, el queso de cabra, el pimiento rojo asado y el queso rallado de forma uniforme sobre las hojas. Aliña con vinagreta balsámica.
2. Dobla la parte inferior de la tortilla hacia arriba unos 5 cm para encerrar el relleno y enrulla el wrap apretado.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Cassoulet de alubias blancas

577 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 70g carbs ● 21g fiber



#### caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

#### aceite

3/4 cda (mL)

#### apio crudo, cortado en rodajas finas

3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)

#### zanahorias, pelado y cortado en rodajas

1 1/2 grande (108g)

#### cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

#### ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

#### frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

### Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 bollo(s)

#### Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**migajas de hamburguesa vegetariana**  
2 taza (200g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa vegetariana**  
4 taza (400g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

### Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
3/8 cda (5g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
3/4 cda (11g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

### Maíz con mantequilla

264 kcal ● 5g protein ● 13g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**mantequilla**  
3 1/3 cdita (15g)  
**granos de maíz congelados**  
1 taza (151g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**mantequilla**  
6 2/3 cdita (30g)  
**granos de maíz congelados**  
2 1/4 taza (302g)

1. Prepara el maíz según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Pizza en pan plano con brócoli

313 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 27g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**brócoli**  
4 cucharada, picado (23g)  
**salsa para pizza**  
2 cucharada (32g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**pan naan**  
1/2 pieza(s) (45g)  
**queso**  
2 cucharada, rallada (14g)  
**ajo, picado finamente**  
1 1/2 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

**brócoli**  
1/2 taza, picado (46g)  
**salsa para pizza**  
4 cucharada (63g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**pan naan**  
1 pieza(s) (90g)  
**queso**  
4 cucharada, rallada (28g)  
**ajo, picado finamente**  
3 diente(s) (9g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Mezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan. Hornea durante unos 5 minutos. Saca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta. Vuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado. Retira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
3/8 mediana (23g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
3/4 corazones (375g)  
**tomates, en cubos**  
3/4 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(92g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
3/4 mediana (46g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1 1/2 corazones (750g)  
**tomates, en cubos**  
1 1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.)  
(185g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

## Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2/3 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1 1/3 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
2/3 taza (123g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

### Maíz

370 kcal ● 11g protein ● 3g fat ● 68g carbs ● 8g fiber



**granos de maíz congelados**  
2 2/3 taza (363g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Seitán con ajo y pimienta

342 kcal ● 31g protein ● 17g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)  
**cebolla**  
2 cucharadas, picada (20g)  
**pimiento verde**  
1 cucharada, picada (9g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdta, molido (0g)  
**agua**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdta (0g)  
**seitán, estilo pollo**  
4 oz (113g)  
**ajo, picado finamente**  
1 1/4 diente(s) (4g)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitán a la sartén, revolviendo para cubrir el seitán de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitán absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
3 barra (84g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**  
6 barra (168g)

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:

**framboesa**  
2/3 taza (82g)

Para las 2 comidas:

**framboesa**  
1 1/3 taza (164g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Batido de desayuno de manzana y canela

1/2 batido(s) - 244 kcal ● 14g protein ● 6g fat ● 30g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)  
**plátano**

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

**canela**

1/8 cdita (0g)

**leche entera**

1/4 taza(s) (mL)

**almendras**

2 1/2 almendra (3g)

**yogur griego bajo en grasa**

6 cucharada (105g)

Para las 2 comidas:

**manzanas**

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

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

**canela**

1/4 cdita (1g)

**leche entera**

1/2 taza(s) (mL)

**almendras**

5 almendra (6g)

**yogur griego bajo en grasa**

3/4 taza (210g)

1. Añade los ingredientes a la licuadora (dependiendo de la licuadora puede que tengas que cortar las manzanas/almendras en trozos más pequeños antes de batir).
2. Licúa a velocidad media-alta durante 30 segundos o hasta obtener la consistencia deseada.

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**almendras**

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Chips horneados

8 crujientes - 81 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**Chips horneados, cualquier sabor**  
8 crips (19g)

Para las 3 comidas:

**Chips horneados, cualquier sabor**  
24 crips (56g)

1. Disfruta.

### Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

Para las 3 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 1/2 taza (339g)  
**miel**  
6 cdita (42g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase(s)

yogur saborizado bajo en grasa  
1 envase (170 g) (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tenders de chik'n crujientes

8 tender(s) - 457 kcal ● 32g protein ● 18g fat ● 41g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 tender(s)

tenders sin carne estilo chik'n  
8 piezas (204g)  
ketchup  
2 cda (34g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\r\nSirve con kétchup.

### Uvas

87 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



uvas  
1 1/2 taza (138g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
3 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Nuggets tipo Chik'n

8 nuggets - 441 kcal ● 24g protein ● 18g fat ● 41g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**ketchup**  
2 cda (34g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
8 nuggets (172g)

Para las 2 comidas:

**ketchup**  
4 cda (68g)  
**Nuggets veganos chik'n**  
16 nuggets (344g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con kétchup.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Remolachas

5 remolachas - 121 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 20g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
5 remolacha(s) (250g)

Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
10 remolacha(s) (500g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

### Arroz integral con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**  
3/8 cda (5g)  
**arroz integral**  
2 cucharada (24g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
3/4 cda (11g)  
**arroz integral**  
4 cucharada (48g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y esurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

### Tilapia al grill

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g protein ● 23g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**jugo de limón**  
2/3 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**tilapia, cruda**  
2/3 lbs (299g)  
**aceite de oliva**  
4 cucharadita (mL)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

**jugo de limón**  
1 1/3 cda (mL)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**tilapia, cruda**  
1 1/3 lbs (597g)  
**aceite de oliva**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)

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

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protein ● 25g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
5 cucharada, en tiras finas (34g)  
**tilapia, cruda**  
1/2 lbs (210g)  
**harina multiusos**  
1/6 taza(s) (26g)  
**sal**  
1 1/4 pizca (1g)  
**aceite de oliva**  
5/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
10 cucharada, en tiras finas (68g)  
**tilapia, cruda**  
15 oz (420g)  
**harina multiusos**  
3/8 taza(s) (52g)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**aceite de oliva**  
1 1/4 cda (mL)

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

### Remolachas

5 remolachas - 121 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 20g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**

5 remolacha(s) (250g)

Para las 2 comidas:

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**

10 remolacha(s) (500g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) 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.