

Meal Plan - Dieta pescetariana de 2400 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

2341 kcal ● 158g protein (27%) ● 80g fat (31%) ● 209g carbs (36%) ● 39g fiber (7%)

Desayuno

390 kcal, 17g proteína, 67g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur bajo en grasa
2 envase(s)- 362 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

265 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Tortita de arroz
2 tortita(s) de arroz- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

805 kcal, 42g proteína, 48g carbohidratos netos, 43g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
436 kcal

Cena

665 kcal, 36g proteína, 68g carbohidratos netos, 18g grasa



Sub de albóndigas veganas
1 sub(s)- 468 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal

Day 2

2382 kcal ● 208g protein (35%) ● 78g fat (29%) ● 184g carbs (31%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

390 kcal, 17g proteína, 67g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur bajo en grasa
2 envase(s)- 362 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

265 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Tortita de arroz
2 tortita(s) de arroz- 69 kcal

Almuerzo

805 kcal, 42g proteína, 48g carbohidratos netos, 43g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
436 kcal

Cena

705 kcal, 86g proteína, 43g carbohidratos netos, 17g grasa



Zanahorias asadas
1 zanahoria(s)- 53 kcal



Bacalao estilo cajún
13 1/2 onza(s)- 421 kcal



Lentejas
231 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

2388 kcal ● 158g protein (26%) ● 64g fat (24%) ● 267g carbs (45%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

390 kcal, 17g proteína, 67g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur bajo en grasa
2 envase(s)- 362 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Almuerzo

795 kcal, 37g proteína, 110g carbohidratos netos, 19g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Arroz y frijoles beliceños
543 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

265 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Tortita de arroz
2 tortita(s) de arroz- 69 kcal

Cena

720 kcal, 41g proteína, 63g carbohidratos netos, 28g grasa



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Pimientos cocidos
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

2399 kcal ● 166g protein (28%) ● 69g fat (26%) ● 244g carbs (41%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

345 kcal, 20g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



Avena con canela simple con agua
217 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

315 kcal, 19g proteína, 18g carbohidratos netos, 16g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Parfait de moras y granola
229 kcal

Almuerzo

795 kcal, 37g proteína, 110g carbohidratos netos, 19g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Arroz y frijoles beliceños
543 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Cena

720 kcal, 41g proteína, 63g carbohidratos netos, 28g grasa



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal



Pimientos cocidos
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

2388 kcal ● 216g protein (36%) ● 89g fat (34%) ● 156g carbs (26%) ● 24g fiber (4%)

Desayuno

345 kcal, 20g proteína, 50g carbohidratos netos, 5g grasa



Avena con canela simple con agua
217 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

315 kcal, 19g proteína, 18g carbohidratos netos, 16g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Parfait de moras y granola
229 kcal

Almuerzo

765 kcal, 37g proteína, 83g carbohidratos netos, 27g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Nuggets tipo Chik'n
12 nuggets- 662 kcal

Cena

740 kcal, 91g proteína, 4g carbohidratos netos, 39g grasa



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal



Tilapia al grill
16 oz- 680 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2355 kcal ● 188g protein (32%) ● 93g fat (35%) ● 165g carbs (28%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

400 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 28g grasa



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal



Huevos revueltos cremosos

364 kcal

Aperitivos

245 kcal, 27g proteína, 17g carbohidratos netos, 7g grasa



Bocaditos de pepino y atún

173 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Almuerzo

765 kcal, 37g proteína, 83g carbohidratos netos, 27g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Nuggets tipo Chik'n

12 nuggets- 662 kcal

Cena

730 kcal, 49g proteína, 58g carbohidratos netos, 30g grasa



Col rizada (collard) con ajo

119 kcal



Tenders de chik'n crujientes

10 2/3 tender(s)- 609 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

2363 kcal ● 186g protein (31%) ● 92g fat (35%) ● 163g carbs (28%) ● 36g fiber (6%)

Desayuno

400 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 28g grasa



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal



Huevos revueltos cremosos

364 kcal

Almuerzo

775 kcal, 35g proteína, 80g carbohidratos netos, 26g grasa



Lentejas

231 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 1/2 lata(s)- 530 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

245 kcal, 27g proteína, 17g carbohidratos netos, 7g grasa



Bocaditos de pepino y atún

173 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Cena

730 kcal, 49g proteína, 58g carbohidratos netos, 30g grasa



Col rizada (collard) con ajo

119 kcal



Tenders de chik'n crujientes

10 2/3 tender(s)- 609 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Lista de compras



Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)
- salsa para pasta
4 cucharada (65g)
- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (800g)

Verduras y productos vegetales

- apio crudo
10 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (400g)
- zanahorias
4 2/3 mediana (286g)
- lechuga romana
1 corazones (500g)
- tomates
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (214g)
- pimiento
1 grande (164g)
- ajo
4 1/2 diente(s) (14g)
- cebolla
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
- pimiento rojo
3/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (45g)
- ketchup
11 1/3 cda (193g)
- pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- col rizada (collard greens)
3/4 lbs (340g)

Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate
8 cda (128g)
- lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
- tempeh
3/4 lbs (340g)
- frijoles rojos (kidney)
3/4 lata (336g)

Productos lácteos y huevos

- queso en hebras
3 barra (84g)
- leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

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

Bebidas

- polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua
20 taza(s) (mL)

Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo
13 1/2 oz (383g)
- tilapia, cruda
1 lbs (448g)
- atún enlatado
3 sobre (222g)

Especias y hierbas

- condimento cajún
4 1/2 cdita (10g)
- sal
1 1/3 cdita (8g)
- canela
2 cdita (5g)
- pimienta negra
1 cdita, molido (2g)

Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo
1 1/2 taza (262g)

Productos de frutos secos y semillas

- leche de coco en lata
1/2 taza (mL)
- nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Frutas y jugos

- jugo de fruta
16 fl oz (mL)

- yogur saborizado bajo en grasa**
6 envase (170 g) (1020g)
- yogur griego bajo en grasa**
1 taza (280g)
- huevos**
8 grande (400g)
- mantequilla**
4 cdita (18g)
- zarzamoras**
1 1/2 taza (216g)
- jugo de limón**
1 cda (mL)
- manzanas**
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- nectarina**
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor**
6 pastel (54g)

Otro

- bollo para sub(s)**
1 panecillo(s) (85g)
- Levadura nutricional**
1 cdita (1g)
- albóndigas veganas congeladas**
4 albóndiga(s) (120g)
- yogur griego proteico, con sabor**
2 container (300g)
- Requesón y copa de frutas**
2 container (340g)
- Nuggets veganos chik'n**
24 nuggets (516g)
- tenders sin carne estilo chik'n**
21 1/3 piezas (544g)

Cereales para el desayuno

- granola**
1/2 taza (45g)
- copos rápidos**
1 taza (80g)

Dulces

- azúcar**
2 cda (26g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

Para las 3 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
6 envase (170 g) (1020g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Avena con canela simple con agua

217 kcal ● 6g protein ● 3g fat ● 37g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

copos rápidos

1/2 taza (40g)

azúcar

1 cda (13g)

canela

1 cdita (3g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

copos rápidos

1 taza (80g)

azúcar

2 cda (26g)

canela

2 cdita (5g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de quesón y fruta del envase y sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

zarzamoras
1/2 taza (72g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Huevos revueltos cremosos

364 kcal ● 26g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
4 grande (200g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
mantequilla
2 cdita (9g)
leche entera
1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

huevos
8 grande (400g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
mantequilla
4 cdita (18g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)

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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Apio con mantequilla de cacahuate

436 kcal ● 15g protein ● 33g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

mantequilla de cacahuate

4 cda (64g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

8 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (320g)

mantequilla de cacahuate

8 cda (128g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Yogur griego proteico

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Arroz y frijoles beliceños

543 kcal ● 16g protein ● 15g fat ● 77g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

leche de coco en lata
1/4 taza (mL)
frijoles rojos (kidney), escurrido
3/8 lata (168g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
cebolla, picado
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
pimiento rojo, picado
1/6 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (22g)

Para las 2 comidas:

leche de coco en lata
1/2 taza (mL)
frijoles rojos (kidney), escurrido
3/4 lata (336g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)
ajo, picado fino
2 1/4 diente(s) (7g)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
pimiento rojo, picado
3/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (45g)

1. Agregue todos los ingredientes a una olla y sazone con un poco de sal.
2. Revuelva y lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, 20-30 minutos.
3. Sirva.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

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.

Nuggets tipo Chik'n

12 nuggets - 662 kcal ● 37g protein ● 27g fat ● 62g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

ketchup
3 cda (51g)
Nuggets veganos chik'n
12 nuggets (258g)

Para las 2 comidas:

ketchup
6 cda (102g)
Nuggets veganos chik'n
24 nuggets (516g)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1 1/2 lata(s) - 530 kcal ● 19g protein ● 26g fat ● 45g carbs ● 12g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)
sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (800g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 tallo(s) de apio
apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

queso en hebras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Tortita de arroz

2 tortita(s) de arroz - 69 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pastel (18g)

Para las 3 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
6 pastel (54g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

Parfait de moras y granola

229 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

yogur griego bajo en grasa

1/2 taza (140g)

granola

4 cucharada (23g)

zarzamoras, picado grueso

4 cucharada (36g)

Para las 2 comidas:

yogur griego bajo en grasa

1 taza (280g)

granola

1/2 taza (45g)

zarzamoras, picado grueso

1/2 taza (72g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Bocaditos de pepino y atún

173 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

atún enlatado
1 1/2 sobre (111g)
pepino, cortado en rodajas
3/8 pepino (21 cm) (113g)

Para las 2 comidas:

atún enlatado
3 sobre (222g)
pepino, cortado en rodajas
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Sub de albóndigas veganas

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 54g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 sub(s)

bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
Levadura nutricional
1 cdta (1g)
salsa para pasta
4 cucharada (65g)
albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

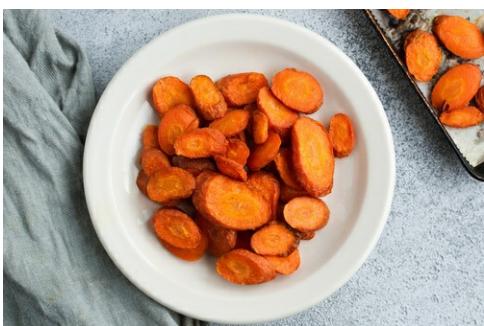
1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Zanahorias asadas

1 zanahoria(s) - 53 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 zanahoria(s)

aceite
1/6 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
1 grande (72g)

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.

Bacalao estilo cajún

13 1/2 onza(s) - 421 kcal ● 69g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 13 1/2 onza(s)

bacalao, crudo
13 1/2 oz (383g)
condimento cajún
4 1/2 cdita (10g)
aceite
2 1/4 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

tempeh
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
3/4 lbs (340g)
aceite
6 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.

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
1 grande (164g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.\r\nHorno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

aceite
1 cdita (mL)
tomates
1 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.) (91g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Tilapia al grill

16 oz - 680 kcal ● 90g protein ● 35g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 oz

jugo de limón
1 cda (mL)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
tilapia, cruda
1 lbs (448g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)
sal
1/2 cdita (3g)

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 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Col rizada (collard) con ajo

119 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
6 oz (170g)
aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
3/4 lbs (340g)
aceite
3/4 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo, picado
2 1/4 diente(s) (7g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Tenders de chik'n crujientes

10 2/3 tender(s) - 609 kcal ● 43g protein ● 24g fat ● 55g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
10 2/3 piezas (272g)
ketchup
2 2/3 cda (45g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
21 1/3 piezas (544g)
ketchup
5 1/3 cda (91g)

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

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)
agua
2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)
agua
14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.