

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongfastr.com>

Day 1

2631 kcal ● 186g protein (28%) ● 104g fat (35%) ● 191g carbs (29%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

485 kcal, 17g proteína, 59g carbohidratos netos, 12g grasa



Muffin inglés con mantequilla
1/2 muffin(s) inglés- 106 kcal



Cereal alto en fibra
227 kcal



Kéfir
150 kcal

Aperitivos

340 kcal, 17g proteína, 42g carbohidratos netos, 8g grasa



Compota de manzana
57 kcal



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

825 kcal, 33g proteína, 79g carbohidratos netos, 40g grasa



Anacardos tostados
3/8 taza(s)- 348 kcal



Tenders de chik'n crujientes
6 tender(s)- 343 kcal



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal

Cena

765 kcal, 71g proteína, 10g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada de atún con aguacate
764 kcal

Day 2

2631 kcal ● 186g protein (28%) ● 104g fat (35%) ● 191g carbs (29%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

485 kcal, 17g proteína, 59g carbohidratos netos, 12g grasa



Muffin inglés con mantequilla
1/2 muffin(s) inglés- 106 kcal



Cereal alto en fibra
227 kcal



Kéfir
150 kcal

Aperitivos

340 kcal, 17g proteína, 42g carbohidratos netos, 8g grasa



Compota de manzana
57 kcal



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

825 kcal, 33g proteína, 79g carbohidratos netos, 40g grasa



Anacardos tostados
3/8 taza(s)- 348 kcal



Tenders de chik'n crujientes
6 tender(s)- 343 kcal



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal

Cena

765 kcal, 71g proteína, 10g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada de atún con aguacate
764 kcal

Day 3

2618 kcal ● 196g protein (30%) ● 112g fat (39%) ● 171g carbs (26%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

430 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 28g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Almuerzo

830 kcal, 45g proteína, 59g carbohidratos netos, 42g grasa



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal



Sándwich de queso a la parrilla con pesto
1 sándwich(es)- 557 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

810 kcal, 60g proteína, 67g carbohidratos netos, 28g grasa



Salmón con naranja y romero
6 oz- 464 kcal



Lentejas
347 kcal

Aperitivos

330 kcal, 23g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Parfait de moras y granola
229 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

2596 kcal ● 197g protein (30%) ● 108g fat (38%) ● 176g carbs (27%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

430 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 28g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

330 kcal, 23g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Parfait de moras y granola

229 kcal



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

805 kcal, 46g proteína, 64g carbohidratos netos, 38g grasa



Crema de almejas

1 1/2 lata(s)- 546 kcal



Copa de quesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Cena

810 kcal, 60g proteína, 67g carbohidratos netos, 28g grasa



Salmón con naranja y romero

6 oz- 464 kcal



Lentejas

347 kcal

Day 5

2636 kcal ● 181g protein (28%) ● 104g fat (36%) ● 209g carbs (32%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

360 kcal, 11g proteína, 54g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Avena instantánea con leche

1 sobre(s)- 276 kcal

Almuerzo

805 kcal, 46g proteína, 64g carbohidratos netos, 38g grasa



Crema de almejas

1 1/2 lata(s)- 546 kcal



Copa de quesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Cena

920 kcal, 53g proteína, 64g carbohidratos netos, 44g grasa



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



Ensalada mixta simple

203 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2621 kcal ● 172g protein (26%) ● 76g fat (26%) ● 280g carbs (43%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

360 kcal, 11g proteína, 54g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Avena instantánea con leche

1 sobre(s)- 276 kcal

Almuerzo

890 kcal, 59g proteína, 71g carbohidratos netos, 39g grasa



Cuscús

352 kcal



Salmón al pesto al horno

8 oz- 538 kcal

Aperitivos

300 kcal, 4g proteína, 61g carbohidratos netos, 2g grasa



Arándanos secos

1/4 taza- 136 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Cena

850 kcal, 50g proteína, 93g carbohidratos netos, 26g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 7

2621 kcal ● 172g protein (26%) ● 76g fat (26%) ● 280g carbs (43%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

360 kcal, 11g proteína, 54g carbohidratos netos, 8g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Avena instantánea con leche

1 sobre(s)- 276 kcal

Almuerzo

890 kcal, 59g proteína, 71g carbohidratos netos, 39g grasa



Cuscús

352 kcal



Salmón al pesto al horno

8 oz- 538 kcal

Aperitivos

300 kcal, 4g proteína, 61g carbohidratos netos, 2g grasa



Arándanos secos

1/4 taza- 136 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Cena

850 kcal, 50g proteína, 93g carbohidratos netos, 26g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s)- 702 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Lista de compras



Frutas y jugos

- aguacates
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- jugo de lima
4 1/2 cdita (mL)
- compota de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- arándanos secos
1 taza (160g)
- zarzamoras
3/4 taza (108g)
- naranja
5 naranja (770g)
- jugo de limón
1 cda (mL)
- durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Especias y hierbas

- sal
1/4 oz (6g)
- pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
- romero, seco
1 cdita (1g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
8 taza (240g)
- Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)
- tenders sin carne estilo chik'n
12 piezas (306g)
- yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
- Levadura nutricional
3 cdita (4g)
- albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
4 1/2 lata (774g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de chía
4 cdita (19g)
- anacardos tostados
1 taza (148g)

Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar
4 cda (43g)
- cuscús instantáneo, saborizado
1 1/6 caja (165 g) (192g)

Bebidas

- polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- agua
19 1/2 taza(s) (mL)

Productos horneados

- panecillos ingleses
1 muffin(s) (57g)
- pan
4 rebanada (128g)
- pan naan
1 pieza(s) (90g)

Grasas y aceites

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

Cereales para el desayuno

- granola
3/4 taza (68g)
- avena instantánea con sabor
5 sobre (215g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
1 taza (192g)

Sopas, salsas y jugos de carne

salmón
4 2/3 filete(s) (170 g c/u) (793g)

Verduras y productos vegetales

tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (188g)

cebolla
1 pequeña (79g)

ketchup
3 cda (51g)

pimiento
1 grande (164g)

salsa pesto
3 2/3 cda (59g)

clama chowder enlatada
3 lata (524 g) (1557g)

salsa para pasta
3/4 taza (195g)

Productos lácteos y huevos

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

mantequilla
1/4 barra (24g)

leche entera
7 1/4 taza(s) (mL)

kefir con sabor
2 taza (mL)

huevos
4 grande (200g)

yogur griego bajo en grasa
1 1/2 taza (420g)

queso
2 rebanada (28 g cada una) (56g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Muffin inglés con mantequilla

1/2 muffin(s) inglés - 106 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

panecillos ingleses

1/2 muffin(s) (29g)

mantequilla

1 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (5g)

Para las 2 comidas:

panecillos ingleses

1 muffin(s) (57g)

mantequilla

2 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (10g)

1. Corta el muffin inglés por la mitad.
2. Opcional: tuestalo en un horno tostador durante un par de minutos.
3. Unta mantequilla en cada lado.
4. Sirve.

Cereal alto en fibra

227 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

Cereal alto en fibra

2/3 cup (40g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

Cereal alto en fibra

1 1/3 cup (80g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. Añade el cereal y la leche a un bol y sirve.

Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

kefir con sabor

1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor

2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan

1 rebanada (32g)

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

pan

2 rebanada (64g)

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
aceite
1 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.

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena instantánea con leche

1 sobre(s) - 276 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)
leche entera
3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

avena instantánea con sabor
3 sobre (129g)
leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte la leche encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 348 kcal ● 9g protein ● 27g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
6 2/3 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
13 1/3 cucharada (114g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
6 piezas (153g)
ketchup
1 1/2 cda (26g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
12 piezas (306g)
ketchup
3 cda (51g)

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

Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos secos
4 cucharada (40g)

Para las 2 comidas:

arándanos secos
1/2 taza (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber

Rinde 2 durazno(s)



durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 sándwich(es) - 557 kcal ● 22g protein ● 38g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan

2 rebanada (64g)

salsa pesto

1 cda (16g)

queso

2 rebanada (28 g cada una) (56g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

mantequilla, ablandado

1 cda (14g)

1. Unta un lado de una rebanada de pan con mantequilla y colócala, con la mantequilla hacia abajo, en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Unta la parte superior de la rebanada en la sartén con la mitad de la salsa pesto y coloca las lonchas de queso y las rodajas de tomate sobre el pesto.
3. Unta la salsa pesto restante en un lado de la segunda rebanada de pan y coloca esa rebanada, con el pesto hacia abajo, sobre el sándwich. Unta mantequilla en la cara superior del sándwich.
4. Fríe el sándwich con cuidado, dándole la vuelta una vez, hasta que ambos lados del pan estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos por lado.

Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

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

1. Disfruta.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Crema de almejas

1 1/2 lata(s) - 546 kcal ● 18g protein ● 33g fat ● 38g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

clama chowder enlatada
1 1/2 lata (524 g) (779g)

Para las 2 comidas:

clama chowder enlatada
3 lata (524 g) (1557g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Copa de quesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Cuscús

352 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 69g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

cuscús instantáneo, saborizado
5/8 caja (165 g) (96g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
1 1/6 caja (165 g) (192g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Salmón al pesto al horno

8 oz - 538 kcal ● 47g protein ● 38g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salmón
1 1/3 filete(s) (170 g c/u) (227g)
salsa pesto
1 1/3 cda (21g)

Para las 2 comidas:

salmón
2 2/3 filete(s) (170 g c/u) (453g)
salsa pesto
2 2/3 cda (43g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
Unta pesto sobre el salmón.
Asegúrate de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocina en el horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana

1 envase para llevar (~113 g)
(122g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana

2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal ● 17g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
semillas de chía
2 cdita (9g)
quinoa, sin cocinar
2 cda (21g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
semillas de chía
4 cdita (19g)
quinoa, sin cocinar
4 cda (43g)

1. Cocina la quinua según las indicaciones del paquete - 2 cucharadas crudas deberían rendir alrededor de 1/3 taza cocida. Deja enfriar.
Mezcla la quinua con el yogur. Cubre con semillas de chía.
Sirve.
Para preparar en cantidad: cocina toda la quinua de una vez y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador. Mezcla con el yogur y las semillas de chía al servir.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

yogur griego bajo en grasa
1 1/2 taza (420g)
granola
3/4 taza (68g)
zarzamoras, picado grueso
3/4 taza (108g)

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.

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos secos
4 cucharada (40g)

Para las 2 comidas:

arándanos secos
1/2 taza (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de atún con aguacate

764 kcal ● 71g protein ● 42g fat ● 10g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

aguacates
7/8 aguacate(s) (176g)
jugo de lima
1 3/4 cdita (mL)
sal
1/4 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
mezcla de hojas verdes
1 3/4 taza (53g)
atún enlatado
1 3/4 lata (301g)
tomates
1/2 taza, picada (79g)
cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (31g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)
jugo de lima
3 1/2 cdita (mL)
sal
1/2 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
mezcla de hojas verdes
3 1/2 taza (105g)
atún enlatado
3 1/2 lata (602g)
tomates
14 cucharada, picada (158g)
cebolla, finamente picado
7/8 pequeña (61g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Salmón con naranja y romero

6 oz - 464 kcal ● 36g protein ● 27g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

salmón
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
naranja
1 naranja (154g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

salmón
2 filete(s) (170 g c/u) (340g)
romero, seco
1 cdita (1g)
naranja
2 naranja (308g)
jugo de limón
1 cda (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)

1. Sazona el salmón con sal.
2. Pon una sartén a fuego medio-alto y añade el aceite.
3. Cocina el salmón durante 4-5 minutos por cada lado; reserva cuando esté hecho.
4. Añade el y el romero a la sartén y cocina durante aproximadamente un minuto.
5. Exprime las naranjas y vierte el jugo de naranja y limón en la sartén y lleva a ebullición suave.
6. Baja el fuego a medio-bajo hasta que el líquido se reduzca un poco.
7. Vuelve a poner el salmón en la sartén y sirve la salsa sobre los filetes.
8. Servir.

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

agua
4 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
lentejas, crudas, enjuagado
1 taza (192g)

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 5

Pan naan

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

Rinde 1 pieza(s)

pan naan
1 pieza(s) (90g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo para ensaladas en un bol pequeño. Sirve.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 mitad(es) de pimiento(s)

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
pimiento
1 grande (164g)
cebolla
1/4 pequeña (18g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y llenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protein ● 18g fat ● 81g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)
Levadura nutricional
1 1/2 cdita (2g)
salsa para pasta
6 cucharada (98g)
albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)

Para las 2 comidas:

bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
Levadura nutricional
3 cdita (4g)
salsa para pasta
3/4 taza (195g)
albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)

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.

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.