

Meal Plan - Dieta pescetariana de 2700 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

2635 kcal ● 172g protein (26%) ● 88g fat (30%) ● 245g carbs (37%) ● 44g fiber (7%)

Desayuno

400 kcal, 14g proteína, 35g carbohidratos netos, 20g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
2 rebanada(s)- 267 kcal



Semillas de girasol
135 kcal

Aperitivos

320 kcal, 16g proteína, 36g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

875 kcal, 42g proteína, 114g carbohidratos netos, 19g grasa



Goulash de frijoles y tofu
656 kcal



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

Cena

820 kcal, 51g proteína, 59g carbohidratos netos, 37g grasa



Gajos de batata
391 kcal



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tilapia al grill
8 oz- 340 kcal

Day 2

2617 kcal ● 177g protein (27%) ● 108g fat (37%) ● 189g carbs (29%) ● 46g fiber (7%)

Desayuno

400 kcal, 14g proteína, 35g carbohidratos netos, 20g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
2 rebanada(s)- 267 kcal



Semillas de girasol
135 kcal

Aperitivos

320 kcal, 16g proteína, 36g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

830 kcal, 62g proteína, 31g carbohidratos netos, 46g grasa



Tilapia empanizada y sellada en sartén
8 onza(s)- 401 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional
4 taza(s)- 430 kcal

Cena

845 kcal, 36g proteína, 85g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal



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



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
5 mitad(es) de calabacín- 480 kcal

Day 3

2690 kcal ● 214g protein (32%) ● 97g fat (32%) ● 198g carbs (30%) ● 42g fiber (6%)

Desayuno

445 kcal, 29g proteína, 54g carbohidratos netos, 7g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano
1 batido(s)- 388 kcal



Compota de manzana
57 kcal

Aperitivos

320 kcal, 19g proteína, 43g carbohidratos netos, 6g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Yogur griego con proteína
1 envase(s)- 206 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

830 kcal, 62g proteína, 31g carbohidratos netos, 46g grasa



Tilapia empanizada y sellada en sartén
8 onza(s)- 401 kcal



Brócoli asado con levadura nutricional
4 taza(s)- 430 kcal

Cena

875 kcal, 56g proteína, 68g carbohidratos netos, 37g grasa



Gajos de batata
347 kcal



Tilapia con costra de almendras
7 1/2 oz- 529 kcal

Day 4

2672 kcal ● 196g protein (29%) ● 87g fat (29%) ● 239g carbs (36%) ● 36g fiber (5%)

Desayuno

445 kcal, 29g proteína, 54g carbohidratos netos, 7g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano
1 batido(s)- 388 kcal



Compota de manzana
57 kcal

Aperitivos

320 kcal, 19g proteína, 43g carbohidratos netos, 6g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Yogur griego con proteína
1 envase(s)- 206 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

810 kcal, 44g proteína, 72g carbohidratos netos, 36g grasa



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



Nuggets tipo Chik'n
10 nuggets- 552 kcal

Cena

875 kcal, 56g proteína, 68g carbohidratos netos, 37g grasa



Gajos de batata
347 kcal



Tilapia con costra de almendras
7 1/2 oz- 529 kcal

Day 5

2676 kcal ● 174g protein (26%) ● 117g fat (39%) ● 198g carbs (30%) ● 33g fiber (5%)

Desayuno

465 kcal, 19g proteína, 32g carbohidratos netos, 26g grasa



Nueces
1/3 taza(s)- 219 kcal



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

Aperitivos

320 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

780 kcal, 40g proteína, 60g carbohidratos netos, 40g grasa



Tofu con naranja y sésamo
10 1/2 onza(s) de tofu- 566 kcal



Ensalada caprese
213 kcal

Cena

895 kcal, 50g proteína, 86g carbohidratos netos, 33g grasa



Lentejas
260 kcal



Ravioli de queso
272 kcal




Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
363 kcal

Day 6


2764 kcal ● 179g protein (26%) ● 124g fat (40%) ● 197g carbs (28%) ● 36g fiber (5%)

Desayuno

465 kcal, 19g proteína, 32g carbohidratos netos, 26g grasa

Nueces


1/3 taza(s)- 219 kcal

Batido de desayuno de manzana y canela


1/2 batido(s)- 244 kcal

Aperitivos

320 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa

Yogur griego bajo en grasa


1 envase(s)- 155 kcal

Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína


2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

865 kcal, 44g proteína, 59g carbohidratos netos, 47g grasa

Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Crema de almejas


2 lata(s)- 728 kcal

Cena

895 kcal, 50g proteína, 86g carbohidratos netos, 33g grasa

Lentejas

260 kcal

Ravioli de queso

272 kcal

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate


363 kcal

Day 7


2674 kcal ● 177g protein (27%) ● 118g fat (40%) ● 173g carbs (26%) ● 53g fiber (8%)

Desayuno

465 kcal, 19g proteína, 32g carbohidratos netos, 26g grasa

Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal

Batido de desayuno de manzana y canela

1/2 batido(s)- 244 kcal

Aperitivos

320 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa

Yogur griego bajo en grasa


1 envase(s)- 155 kcal

Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína


2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

865 kcal, 44g proteína, 59g carbohidratos netos, 47g grasa

Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Crema de almejas

2 lata(s)- 728 kcal

Cena

805 kcal, 48g proteína, 62g carbohidratos netos, 27g grasa

Ensalada de garbanzos al curry

805 kcal

Grasas y aceites

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

Especias y hierbas

- ☐ sal
3/4 oz (20g)
- ☐ pimienta negra
2 cdita, molido (5g)
- ☐ pimentón
2 1/4 cdita (5g)
- ☐ tomillo fresco
3/8 cdita (0g)
- ☐ canela
3/8 cdita (1g)
- ☐ albahaca fresca
1/2 oz (14g)
- ☐ curry en polvo
1 1/4 cdita (3g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas / boniatos
4 batata, 12,5 cm de largo (875g)
- ☐ tomates
5 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (713g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ ajo
2 1/4 diente(s) (7g)
- ☐ zanahorias
5 1/2 mediana (328g)
- ☐ lechuga romana
3/4 corazones (375g)
- ☐ calabacín
2 1/2 grande (808g)
- ☐ brócoli
8 taza, picado (728g)
- ☐ ketchup
2 1/2 cda (43g)
- ☐ apio crudo
2 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (43g)

Dulces

- ☐ mermelada
4 cdita (28g)
- ☐ azúcar
1 1/2 cda (20g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
2 1/2 oz (73g)
- ☐ almendras
6 1/2 oz (181g)
- ☐ nueces
1 taza, sin cáscara (94g)
- ☐ semillas de sésamo
1 1/2 cdita (5g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
18 oz (508g)
- ☐ agua
18 1/2 taza (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ tofu firme
15 3/4 oz (447g)
- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
- ☐ salsa de soja (tamari)
1 1/2 cda (mL)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/4 lata(s) (560g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
2/3 taza (123g)
- ☐ harina multiusos
3/4 taza(s) (94g)
- ☐ fécula de maíz
2 1/4 cda (18g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
5/8 frasco (680 g) (386g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ fresas congeladas
3 taza, sin descongelar (447g)
- ☐ plátano
3 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (413g)
- ☐ compota de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- ☐ frambuesas
16 frambuesas (30g)
- ☐ manzanas
1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)
- ☐ naranja
3/8 fruta (7.3 cm diá.) (53g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
2 1/2 lbs (1092g)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada (128g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1/3 barra (37g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ queso de cabra
2 1/2 oz (71g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
5 envase(s) (150 g c/u) (750g)
- ☐ leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
1 taza (315g)
- ☐ queso mozzarella fresco
1/2 lbs (213g)
- ☐ yogur griego sin grasa
5 cda (88g)

- ☐ clama chowder enlatada
4 lata (524 g) (2076g)

Otro

- ☐ Levadura nutricional
4 cda (15g)
- ☐ cubitos de hielo
2 taza(s) (280g)
- ☐ nibs de cacao
2 tsp (7g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
10 nuggets (215g)
- ☐ salsa sriracha
3/4 cda (11g)
- ☐ aceite de sésamo
3/4 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (148g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ raviolis de queso congelados
1/2 lbs (227g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tostada con mantequilla y mermelada

2 rebanada(s) - 267 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
2 cdita (9g)
mermelada
2 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
mantequilla
4 cdita (18g)
mermelada
4 cdita (28g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla y la mermelada en la tostada.

Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

Batido de proteína de fresa y plátano

1 batido(s) - 388 kcal  29g protein  7g fat  42g carbs  10g fiber



Para una sola comida:

cubitos de hielo
1 taza(s) (140g)
fresas congeladas
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)
almendras
10 almendra (12g)
agua
2 cda (mL)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
plátano, congelado, pelado y en rodajas
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 2 comidas:

cubitos de hielo
2 taza(s) (280g)
fresas congeladas
3 taza, sin descongelar (447g)
almendras
20 almendra (24g)
agua
4 cda (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
plátano, congelado, pelado y en rodajas
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.

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

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal  5g protein  20g fat  2g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

nueces

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 3 comidas:

nueces

1 taza, sin cáscara (94g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

manzanas

1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)

plátano

1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

canela

3/8 cdita (1g)

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

almendras

7 1/2 almendra (9g)

yogur griego bajo en grasa

1 taza (315g)

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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Goulash de frijoles y tofu

656 kcal ● 37g protein ● 19g fat ● 65g carbs ● 19g fiber



aceite

3/4 cda (mL)

pimentón

2 1/4 cdita (5g)

tomillo fresco

3/8 cdita (0g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

ajo, picado

3/4 diente (2g)

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/3 lbs (149g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

Arroz blanco

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

Rinde 1 taza(s) de arroz cocido



agua

2/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

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 2

Comer los día 2 y día 3

Tilapia empanizada y sellada en sartén

8 onza(s) - 401 kcal  47g protein  16g fat  16g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

- harina multiusos
1/6 taza(s) (21g)
- tilapia, cruda
1/2 lbs (224g)
- sal
1/3 cdita (2g)
- pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- aceite de oliva
1/3 cda (mL)
- mantequilla, derretido
2/3 cda (9g)

Para las 2 comidas:

- harina multiusos
1/3 taza(s) (42g)
- tilapia, cruda
16 oz (448g)
- sal
2/3 cdita (4g)
- pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
- aceite de oliva
2/3 cda (mL)
- mantequilla, derretido
1 1/3 cda (19g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta. Coloque la harina en un plato llano; presione suavemente cada filete en la harina para cubrirlo y sacuda el exceso.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Unte la mantequilla derretida sobre la tilapia en el último minuto antes de retirarla de la sartén. Sirva inmediatamente.

Brócoli asado con levadura nutricional

4 taza(s) - 430 kcal  14g protein  30g fat  16g carbs  11g fiber



Para una sola comida:

- brócoli
4 taza, picado (364g)
- aceite
2 cda (mL)
- Levadura nutricional
2 cda (8g)

Para las 2 comidas:

- brócoli
8 taza, picado (728g)
- aceite
4 cda (mL)
- Levadura nutricional
4 cda (15g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásalo en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Leche

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



Rinde 1 3/4 taza(s)

leche entera

1 3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nuggets tipo Chik'n

10 nuggets - 552 kcal ● 31g protein ● 23g fat ● 52g carbs ● 5g fiber



Rinde 10 nuggets

ketchup

2 1/2 cda (43g)

Nuggets veganos chik'n

10 nuggets (215g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tofu con naranja y sésamo

10 1/2 onza(s) de tofu - 566 kcal ● 27g protein ● 26g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Rinde 10 1/2 onza(s) de tofu

salsa de soja (tamari)

1 1/2 cda (mL)

azúcar

1 1/2 cda (20g)

salsa sriracha

3/4 cda (11g)

fécula de maíz

2 1/4 cda (18g)

semillas de sésamo

1 1/2 cdita (5g)

aceite de sésamo

3/4 cda (mL)

ajo, picado

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

naranja, exprimido

3/8 fruta (7.3 cm diá.) (53g)

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

2/3 lbs (298g)

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

Ensalada caprese

213 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



queso mozzarella fresco

1 1/2 oz (43g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

albahaca fresca

4 cucharada de hojas enteras (6g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

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.

Crema de almejas

2 lata(s) - 728 kcal  24g protein  44g fat  51g carbs  8g fiber



Para una sola comida:

clama chowder enlatada
2 lata (524 g) (1038g)

Para las 2 comidas:

clama chowder enlatada
4 lata (524 g) (2076g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal  2g protein  0g fat  10g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

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.

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.
-

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

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.

Yogur griego con proteína

1 envase(s) - 206 kcal 17g protein 6g fat 18g carbs 3g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
polvo de proteína
1 cda (6g)
frambuesas
8 frambuesas (15g)
nibs de cacao
1 tsp (3g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
polvo de proteína
2 cda (12g)
frambuesas
16 frambuesas (30g)
nibs de cacao
2 tsp (7g)

- 1. Mezcla el yogur griego y el polvo de proteína hasta obtener una textura homogénea. Cubre con frambuesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Sirve.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras

3 cucharada, entera (27g)

Para las 3 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Gajos de batata

391 kcal ● 5g protein ● 13g fat ● 54g carbs ● 10g fiber



aceite

1 cda (mL)

sal

3/4 cdita (5g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

batatas / boniatos, cortado en gajos

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)

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

8 oz - 340 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

- jugo de limón
1/2 cda (mL)
- pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- tilapia, cruda
1/2 lbs (224g)
- aceite de oliva
1 cucharada (mL)
- sal
1/4 cdita (2g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



- 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 (≈6.4 cm diá.) (92g)

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

Rinde 1 taza(s) de arroz cocido



agua

2/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

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.

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

5 mitad(es) de calabacín - 480 kcal ● 26g protein ● 25g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Rinde 5 mitad(es) de calabacín

salsa para pasta

10 cucharada (163g)

queso de cabra

2 1/2 oz (71g)

calabacín

2 1/2 grande (808g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Gajos de batata

347 kcal  5g protein  11g fat  48g carbs  9g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cda (mL)
sal
2/3 cdita (4g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
sal
1 1/3 cdita (8g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

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.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Lentejas

260 kcal  18g protein  1g fat  38g carbs  8g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

agua
3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

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.

Ravioli de queso

272 kcal  11g protein  7g fat  38g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
1/6 frasco (680 g) (112g)
raviolis de queso congelados
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
raviolis de queso congelados
1/2 lbs (227g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal  21g protein  25g fat  10g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica
1 1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 1/2 cda, picado (4g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
3 oz (85g)
tomates, en rodajas
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (205g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
3 cucharada (mL)
albahaca fresca
3 cda, picado (8g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
6 oz (170g)
tomates, en rodajas
2 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (410g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de garbanzos al curry

805 kcal ● 48g protein ● 27g fat ● 62g carbs ● 31g fiber



yogur griego sin grasa
5 cda (88g)
curry en polvo
1 1/4 cdita (3g)
pepitas de girasol
2 1/2 cda (30g)
mezcla de hojas verdes
2 1/2 oz (71g)
jugo de limón, dividido
2 1/2 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas
2 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (43g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/4 lata(s) (560g)

1. Coloque los garbanzos en un tazón grande y machácalos con el reverso de un tenedor.
 2. Incorpora yogur griego, curry en polvo, apio, semillas de girasol, solo la mitad del jugo de limón y un poco de sal y pimienta.
 3. Coloque las hojas verdes en un plato y rocíalas con el resto del jugo de limón.
 4. Sirve la mezcla de garbanzos al curry junto con las hojas verdes.
-

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.