

Meal Plan - Dieta pescetariana de 2800 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

2775 kcal ● 184g protein (27%) ● 50g fat (16%) ● 361g carbs (52%) ● 36g fiber (5%)

Desayuno

480 kcal, 13g proteína, 76g carbohidratos netos, 11g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1 1/2 bagel(es)- 361 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

345 kcal, 39g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Queso cottage con piña
233 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

860 kcal, 28g proteína, 149g carbohidratos netos, 12g grasa



Pasta con salsa comprada
766 kcal



Ensalada de espinacas con arándanos
95 kcal

Cena

875 kcal, 55g proteína, 118g carbohidratos netos, 14g grasa



Jugo de frutas
2 1/4 taza(s)- 258 kcal



Lentejas
347 kcal



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Day 2

2784 kcal ● 177g protein (25%) ● 72g fat (23%) ● 326g carbs (47%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

480 kcal, 13g proteína, 76g carbohidratos netos, 11g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1 1/2 bagel(es)- 361 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

345 kcal, 39g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Queso cottage con piña
233 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

860 kcal, 28g proteína, 149g carbohidratos netos, 12g grasa



Pasta con salsa comprada
766 kcal



Ensalada de espinacas con arándanos
95 kcal

Cena

880 kcal, 49g proteína, 82g carbohidratos netos, 36g grasa



Nuggets tipo Chik'n
16 nuggets- 882 kcal

Day 3

2771 kcal ● 179g protein (26%) ● 148g fat (48%) ● 146g carbs (21%) ● 36g fiber (5%)

Desayuno

500 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal



Jugo de frutas
1 1/2 taza(s)- 172 kcal

Aperitivos

420 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Aguacate
351 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

825 kcal, 67g proteína, 43g carbohidratos netos, 39g grasa



Lentejas
289 kcal



Salmón al pesto al horno
8 oz- 538 kcal

Cena

805 kcal, 36g proteína, 55g carbohidratos netos, 48g grasa



Camarones scampi
697 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
2 taza(s)- 110 kcal

Day 4

2771 kcal ● 179g protein (26%) ● 148g fat (48%) ● 146g carbs (21%) ● 36g fiber (5%)

Desayuno

500 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal



Jugo de frutas
1 1/2 taza(s)- 172 kcal

Aperitivos

420 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Aguacate
351 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

825 kcal, 67g proteína, 43g carbohidratos netos, 39g grasa



Lentejas
289 kcal



Salmón al pesto al horno
8 oz- 538 kcal

Cena

805 kcal, 36g proteína, 55g carbohidratos netos, 48g grasa



Camarones scampi
697 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
2 taza(s)- 110 kcal

Day 5

2848 kcal ● 176g protein (25%) ● 132g fat (42%) ● 192g carbs (27%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

500 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal



Jugo de frutas
1 1/2 taza(s)- 172 kcal

Aperitivos

420 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Aguacate
351 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

820 kcal, 46g proteína, 60g carbohidratos netos, 41g grasa



Pasta alfredo con salmón
558 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal

Cena

890 kcal, 54g proteína, 83g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal



Arroz integral
1 taza de arroz integral cocido- 229 kcal



Tilapia con costra de almendras
4 1/2 oz- 318 kcal

Day 6

2737 kcal ● 181g protein (26%) ● 91g fat (30%) ● 258g carbs (38%) ● 42g fiber (6%)

Desayuno

430 kcal, 27g proteína, 56g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

380 kcal, 7g proteína, 57g carbohidratos netos, 10g grasa



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



Helado de plátano
2 plátano- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

820 kcal, 46g proteína, 60g carbohidratos netos, 41g grasa



Pasta alfredo con salmón
558 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal

Cena

890 kcal, 54g proteína, 83g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal



Arroz integral
1 taza de arroz integral cocido- 229 kcal



Tilapia con costra de almendras
4 1/2 oz- 318 kcal

Day 7

2780 kcal ● 218g protein (31%) ● 76g fat (25%) ● 267g carbs (38%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

430 kcal, 27g proteína, 56g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

380 kcal, 7g proteína, 57g carbohidratos netos, 10g grasa



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



Helado de plátano
2 plátano- 268 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

905 kcal, 77g proteína, 94g carbohidratos netos, 22g grasa



Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal



Sopa de tortellini con pollo
750 kcal

Cena

850 kcal, 59g proteína, 59g carbohidratos netos, 35g grasa



Salmón y verduras en una sola olla
6 oz salmón- 561 kcal



Lentejas
289 kcal

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
54 fl oz (mL)
- ☐ Pomelo
4 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (1328g)
- ☐ arándanos secos
4 cucharadita (13g)
- ☐ piña enlatada
10 cucharada, trozos (113g)
- ☐ aguacates
4 1/2 aguacate(s) (905g)
- ☐ jugo de limón
3 cdita (mL)
- ☐ plátano
4 grande (20.3 a 22.5 cm de largo) (544g)

Bebidas

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

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ albahaca fresca
6 hojas (3g)
- ☐ eneldo seco
3/4 cdita (1g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 3/4 taza (336g)

Otro

- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
16 nuggets (344g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
14 1/2 taza (435g)
- ☐ salsa Alfredo
2/3 taza (160g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (504g)
- ☐ salsa pesto
2 2/3 cda (43g)
- ☐ caldo de verduras
2 1/2 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 cucharadita, picada (10g)
- ☐ almendras
4 oz (112g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
3/8 paquete (283 g) (123g)
- ☐ ketchup
4 cda (68g)
- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (423g)
- ☐ chalotas
2 cda picada (20g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ hojas de kale
5 taza, picada (200g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)
- ☐ puré de tomate
1/2 cda (8g)
- ☐ cebolla
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)
- ☐ tomates triturados en lata
3/4 taza (182g)
- ☐ pimienta
3/4 mediana (89g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta de frambuesa y nueces
4 cucharadita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
14 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
4 cda (mL)

- ☐ tomates en cubos
1/2 lata(s) (210g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
5 1/2 cda (78g)
- ☐ queso romano
1/4 cda (2g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 1/2 taza (565g)
- ☐ huevos
9 grande (450g)
- ☐ nata para montar
6 cda (mL)
- ☐ queso parmesano
1 cda (5g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ yogur griego sin grasa
1/3 taza (93g)

Productos horneados

- ☐ bagel
3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)
- ☐ Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1 1/4 lbs (570g)
- ☐ arroz integral
2/3 taza (127g)
- ☐ harina multiusos
1/4 taza(s) (31g)

- ☐ aceite de oliva
3/4 cda (mL)

- ☐ aceite
1 1/4 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
2 lbs (926g)
- ☐ camarón, crudo
1/2 lbs (227g)
- ☐ tilapia, cruda
1/2 lbs (252g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ tortellini de queso congelado
1/4 lbs (128g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (198g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1 1/2 bagel(es) - 361 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla

3/4 cda (11g)

bagel

1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

bagel

3 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(207g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

Pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevos con tomate y aguacate

326 kcal  15g protein  24g fat  4g carbs  7g fiber



Para una sola comida:

sal
2 pizca (1g)
huevos
2 grande (100g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
aguacates, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
albahaca fresca, troceado
2 hojas (1g)

Para las 3 comidas:

sal
1/4 cucharada (2g)
huevos
6 grande (300g)
pimienta negra
1/4 cucharada (1g)
tomates
6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (162g)
aguacates, en rodajas
1 1/2 aguacate(s) (302g)
albahaca fresca, troceado
6 hojas (3g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal  3g protein  1g fat  38g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
12 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta
36 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

Pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Pasta con salsa comprada

766 kcal ● 26g protein ● 6g fat ● 142g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

- pasta seca cruda**
6 oz (171g)
- salsa para pasta**
3/8 frasco (680 g) (252g)

Para las 2 comidas:

- pasta seca cruda**
3/4 lbs (342g)
- salsa para pasta**
3/4 frasco (680 g) (504g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Ensalada de espinacas con arándanos

95 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- arándanos secos**
2 cucharadita (7g)
- nueces**
2 cucharadita, picada (5g)
- espinaca fresca**
1/8 paquete (170 g) (21g)
- vinagreta de frambuesa y nueces**
2 cucharadita (mL)
- queso romano, rallado finamente**
1/8 cda (1g)

Para las 2 comidas:

- arándanos secos**
4 cucharadita (13g)
- nueces**
4 cucharadita, picada (10g)
- espinaca fresca**
1/4 paquete (170 g) (43g)
- vinagreta de frambuesa y nueces**
4 cucharadita (mL)
- queso romano, rallado finamente**
1/4 cda (2g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

289 kcal  20g protein  1g fat  42g carbs  9g fiber



Para una sola comida:

agua
1 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

agua
3 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
13 1/3 cucharada (160g)

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.

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)).

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Pasta alfredo con salmón

558 kcal ● 40g protein ● 24g fat ● 42g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salmón
1/3 lbs (151g)
espinaca fresca
1 1/3 taza(s) (40g)
salsa Alfredo
1/3 taza (80g)
pasta seca cruda
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

salmón
2/3 lbs (303g)
espinaca fresca
2 2/3 taza(s) (80g)
salsa Alfredo
2/3 taza (160g)
pasta seca cruda
4 oz (114g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva.
3. Coloca el salmón con la piel hacia abajo en una bandeja de horno y sazona con un poco de sal y pimienta. Hornea 14-16 minutos hasta que el salmón se desmenuce.
4. Mientras tanto, calienta la salsa alfredo en una cacerola a fuego medio hasta que empiece a burbujear. Incorpora la espinaca y remueve. Cocina 1-2 minutos hasta que la espinaca se marchite.
5. Saca el salmón del horno y, cuando esté lo suficiente frío para manipular, córtalo en trozos grandes.
6. Sirve la pasta en un plato y vierte la salsa alfredo por encima. Añade el salmón y un poco de pimienta. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)
tomates
14 cucharada de tomates cherry (130g)
aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
tomates
1 3/4 taza de tomates cherry (261g)
aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Almuerzo 4

Comer los día 7

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.

Sopa de tortellini con pollo

750 kcal  72g protein  19g fat  67g carbs  5g fiber



yogur griego sin grasa
1/3 taza (93g)
tortellini de queso congelado
1/4 lbs (128g)
hojas de kale
1 taza, picada (40g)
caldo de verduras
2 1/2 taza(s) (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (198g)
tomates en cubos
1/2 lata(s) (210g)
puré de tomate
1/2 cda (8g)
aceite
1/2 cda (mL)
cebolla, picado
1/2 grande (75g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)

1. Pon las pechugas de pollo en una olla y cúbrealas con agua. Lleva a fuego lento y cocina durante unos 10-15 minutos hasta que el pollo esté cocido. Retira el pollo del agua y deja enfriar ligeramente; luego desmenúzalo con dos tenedores. Reserva.
2. Mientras tanto, calienta aceite en una olla grande a fuego medio, añade la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina unos 5-6 minutos hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Incorpora la pasta de tomate y cocina unos 2 minutos.
4. Añade los tomates en cubos, el pollo desmenuzado y el caldo. Lleva a hervir a fuego lento, reduce el fuego y tapa. Cocina a fuego lento 15-20 minutos.
5. Saca un poco de caldo de la olla y colócalo en un tazón. Mezcla el yogur griego con ese caldo hasta que quede completamente integrado; devuelve la mezcla a la olla y remueve.
6. Incorpora la col rizada picada y los tortellini. Cocina el tiempo indicado en el paquete de tortellini. Ajusta de sal y pimienta al gusto y sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Queso cottage con piña

233 kcal ● 35g protein ● 3g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/4 taza (283g)
piña enlatada, escurrido
5 cucharada, trozos (57g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 1/2 taza (565g)
piña enlatada, escurrido
10 cucharada, trozos (113g)

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.

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 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Aguacate

351 kcal ● 4g protein ● 30g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de limón
1 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

aguacates
3 aguacate(s) (603g)
jugo de limón
3 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los 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 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Helado de plátano

2 plátano - 268 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 55g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

plátano, cortado en rodajas y congelado
2 grande (20.3 a 22.5 cm de largo)
(272g)

Para las 2 comidas:

plátano, cortado en rodajas y congelado
4 grande (20.3 a 22.5 cm de largo)
(544g)

1. Añade las rodajas de plátano congeladas al procesador de alimentos o a la batidora y tritura. Raspa los lados según sea necesario y continúa batiendo hasta que los plátanos adquieran una consistencia cremosa, similar al helado.
2. Sirve inmediatamente para una textura tipo soft-serve, o transfiere el helado de plátano a un recipiente y congela durante 1-2 horas para una textura más firme.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Jugo de frutas

2 1/4 taza(s) - 258 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 57g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

jugo de fruta

18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas

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



agua

2 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

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.

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Cena 2

Comer los día 2

Nuggets tipo Chik'n

16 nuggets - 882 kcal ● 49g protein ● 36g fat ● 82g carbs ● 8g fiber



Rinde 16 nuggets

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 ketchup.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Camarones scampi

697 kcal ● 33g protein ● 41g fat ● 46g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla

2 cda (28g)

nata para montar

3 cda (mL)

pasta seca cruda

2 oz (57g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

queso parmesano

1/2 cda (3g)

chalotas, picado

1 cda picada (10g)

ajo, picado

2 diente (6g)

camarón, crudo, pelado y

desvenado

4 oz (114g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

4 cda (57g)

nata para montar

6 cda (mL)

pasta seca cruda

4 oz (114g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

queso parmesano

1 cda (5g)

chalotas, picado

2 cda picada (20g)

ajo, picado

4 diente (12g)

camarón, crudo, pelado y

desvenado

1/2 lbs (227g)

1. Limpie los camarones y comience a cocinar la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocina la pasta, pique el chalote y el ajo.
3. Una vez cocida la pasta, transfírela a un bol aparte y en la olla donde se cocinó añada la mantequilla y derrítala a fuego medio. Una vez derretida y caliente, agregue los camarones. Deje cocinar los camarones 2-3 minutos por lado hasta que se pongan firmes y ligeramente rosados.
4. Agregue el ajo y el chalote a la sartén por unos 30 segundos para que se ablanden. Trabaje rápido para evitar cocinar en exceso los camarones.
5. Incorpore la crema y caliente. Si lo desea, sazone con sal y pimienta. Si la salsa está demasiado espesa en este punto, agregue un poco de agua.
6. Añada la pasta a la olla y caliente lo justo para cubrir la pasta con la salsa y volver a calentar los fideos.
7. Traslade a una fuente de servir y cubra con queso parmesano (opcional).

Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
2 taza, picada (80g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
4 taza, picada (160g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
vinagreta balsámica
4 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
8 remolacha(s) (400g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido - 229 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 46g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- sal**
1/4 cdita (1g)
- agua**
2/3 taza(s) (mL)
- pimienta negra**
1/4 cdita, molido (1g)
- arroz integral**
1/3 taza (63g)

Para las 2 comidas:

- sal**
1/2 cdita (3g)
- agua**
1 1/3 taza(s) (mL)
- pimienta negra**
1/2 cdita, molido (1g)
- arroz integral**
2/3 taza (127g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Tilapia con costra de almendras

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- almendras**
3 cucharada, en tiras finas (20g)
- tilapia, cruda**
1/4 lbs (126g)
- harina multiusos**
1/8 taza(s) (16g)
- sal**
3/4 pizca (0g)
- aceite de oliva**
3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- almendras**
6 cucharada, en tiras finas (41g)
- tilapia, cruda**
1/2 lbs (252g)
- harina multiusos**
1/4 taza(s) (31g)
- sal**
1 1/2 pizca (1g)
- aceite de oliva**
3/4 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 5

Comer los día 7

Salmón y verduras en una sola olla

6 oz salmón - 561 kcal ● 39g protein ● 34g fat ● 17g carbs ● 6g fiber



Rinde 6 oz salmón

salmón
6 oz (170g)
tomates triturados en lata
3/4 taza (182g)
eneldo seco
3/4 cdita (1g)
aceite
3/4 cda (mL)
agua
1/6 taza(s) (mL)
comino molido
3/4 cdita (2g)
cebolla, cortado en rodajas
3/4 pequeña (53g)
pimiento, cortado en tiras
3/4 mediana (89g)

1. Calienta el aceite, el pimiento y la cebolla en una sartén a fuego medio. Fríe durante unos 6-8 minutos hasta que estén tiernos.
2. Añade agua, comino y sal/pimienta al gusto. Cocina a fuego lento durante 5 minutos.
3. Coloca el salmón encima de las verduras. Cubre con una tapa y deja cocinar 8-10 minutos más, o hasta que el salmón esté hecho.
4. Añade eneldo por encima y sirve.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



agua
1 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

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.

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.