

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 2900 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

2905 kcal ● 186g protein (26%) ● 112g fat (35%) ● 244g carbs (34%) ● 45g fiber (6%)

### Desayuno

475 kcal, 28g proteína, 29g carbohidratos netos, 25g grasa



**Cacahuets tostados**

1/4 taza(s)- 230 kcal



**Leche**

1/2 taza(s)- 75 kcal



**Avena proteica nocturna de café**

169 kcal

### Aperitivos

395 kcal, 34g proteína, 33g carbohidratos netos, 13g grasa



**Plátano**

1 plátano(s)- 117 kcal



**Huevos cocidos**

2 huevo(s)- 139 kcal



**Yogur griego proteico**

1 envase- 139 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

920 kcal, 31g proteína, 102g carbohidratos netos, 38g grasa



**Pasta con parmesano y espinacas**

731 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**

189 kcal

### Cena

900 kcal, 45g proteína, 79g carbohidratos netos, 35g grasa



**Cassoulet de alubias blancas**

577 kcal



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**

322 kcal

## Day 2

2905 kcal ● 186g protein (26%) ● 112g fat (35%) ● 244g carbs (34%) ● 45g fiber (6%)

### Desayuno

475 kcal, 28g proteína, 29g carbohidratos netos, 25g grasa



**Cacahuets tostados**  
1/4 taza(s)- 230 kcal



**Leche**  
1/2 taza(s)- 75 kcal



**Avena proteica nocturna de café**  
169 kcal

### Aperitivos

395 kcal, 34g proteína, 33g carbohidratos netos, 13g grasa



**Plátano**  
1 plátano(s)- 117 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

920 kcal, 31g proteína, 102g carbohidratos netos, 38g grasa



**Pasta con parmesano y espinacas**  
731 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
189 kcal

### Cena

900 kcal, 45g proteína, 79g carbohidratos netos, 35g grasa



**Cassoulet de alubias blancas**  
577 kcal



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
322 kcal



## Day 3

2865 kcal ● 186g protein (26%) ● 95g fat (30%) ● 260g carbs (36%) ● 57g fiber (8%)

### Desayuno

445 kcal, 31g proteína, 60g carbohidratos netos, 2g grasa



**Palitos de zanahoria**

4 zanahoria(s)- 108 kcal



**Batido proteico verde**

261 kcal



**Mandarina**

2 mandarina(s)- 78 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 16g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Batido de proteína de fresa y plátano**

1/2 batido(s)- 194 kcal

### Almuerzo

945 kcal, 33g proteína, 100g carbohidratos netos, 36g grasa



**Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz**

793 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**

151 kcal

### Cena

860 kcal, 49g proteína, 66g carbohidratos netos, 41g grasa



**Bacalao asado sencillo**

8 oz- 297 kcal



**Arroz integral con mantequilla**

417 kcal



**Judías verdes rociadas con aceite de oliva**

145 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

## Day 4

2865 kcal ● 186g protein (26%) ● 95g fat (30%) ● 260g carbs (36%) ● 57g fiber (8%)

### Desayuno

445 kcal, 31g proteína, 60g carbohidratos netos, 2g grasa



**Palitos de zanahoria**

4 zanahoria(s)- 108 kcal



**Batido proteico verde**

261 kcal



**Mandarina**

2 mandarina(s)- 78 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 16g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Batido de proteína de fresa y plátano**

1/2 batido(s)- 194 kcal

### Almuerzo

945 kcal, 33g proteína, 100g carbohidratos netos, 36g grasa



**Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz**

793 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**

151 kcal

### Cena

860 kcal, 49g proteína, 66g carbohidratos netos, 41g grasa



**Bacalao asado sencillo**

8 oz- 297 kcal



**Arroz integral con mantequilla**

417 kcal



**Judías verdes rociadas con aceite de oliva**

145 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 cucharada- 218 kcal

## Day 5

2891 kcal ● 212g protein (29%) ● 108g fat (34%) ● 217g carbs (30%) ● 50g fiber (7%)

### Desayuno

445 kcal, 31g proteína, 60g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal



#### Batido proteico verde

261 kcal



#### Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 48g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Batido de proteína (leche)

387 kcal



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

905 kcal, 56g proteína, 68g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Parmesana de tofu

1 filetes de tofu- 349 kcal



#### Lentejas

347 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal

### Cena

920 kcal, 28g proteína, 68g carbohidratos netos, 56g grasa



#### Cacahuets tostados

3/8 taza(s)- 345 kcal



#### Ensalada de pasta César

576 kcal

## Day 6

2876 kcal ● 206g protein (29%) ● 136g fat (42%) ● 171g carbs (24%) ● 37g fiber (5%)

### Desayuno

430 kcal, 25g proteína, 14g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 48g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Batido de proteína (leche)

387 kcal



#### Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

905 kcal, 56g proteína, 68g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Parmesana de tofu

1 filetes de tofu- 349 kcal



#### Lentejas

347 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal

### Cena

920 kcal, 28g proteína, 68g carbohidratos netos, 56g grasa



#### Cacahuets tostados

3/8 taza(s)- 345 kcal



#### Ensalada de pasta César

576 kcal

## Day 7

2891 kcal ● 261g protein (36%) ● 104g fat (32%) ● 181g carbs (25%) ● 46g fiber (6%)

### Desayuno

430 kcal, 25g proteína, 14g carbohidratos netos, 29g grasa



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
249 kcal



**Leche**  
1/2 taza(s)- 75 kcal



**Apio con mantequilla de cacahuete**  
109 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 48g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



**Batido de proteína (leche)**  
387 kcal



**Palitos de apio**  
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

980 kcal, 105g proteína, 46g carbohidratos netos, 36g grasa



**Zanahorias asadas**  
4 zanahoria(s)- 211 kcal



**Lentejas**  
174 kcal



**Tilapia frita en sartén**  
16 onza(s)- 596 kcal

### Cena

860 kcal, 34g proteína, 100g carbohidratos netos, 25g grasa



**Chili de lentejas**  
725 kcal



**Ensalada mixta simple**  
136 kcal

## Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda  
13 1/3 oz (380g)
- ☐ arroz blanco de grano largo  
1/2 taza (92g)
- ☐ arroz integral  
13 1/4 cucharada (158g)
- ☐ fécula de maíz  
1 cda (8g)
- ☐ bulgur seco  
6 3/4 cucharada (58g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
5 1/2 cda (78g)
- ☐ queso parmesano  
3 oz (87g)
- ☐ huevos  
8 grande (400g)
- ☐ leche entera  
6 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella fresco  
1/3 lbs (151g)
- ☐ queso mozzarella rallado  
2 oz (57g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca  
1 3/4 paquete (283 g) (494g)
- ☐ ajo  
12 diente(s) (36g)
- ☐ tomates  
10 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1292g)
- ☐ apio crudo  
9 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (380g)
- ☐ zanahorias  
20 1/4 mediana (1236g)
- ☐ cebolla  
3 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (376g)
- ☐ judías verdes congeladas  
2 2/3 taza (323g)
- ☐ brócoli congelado  
6 taza (546g)
- ☐ hojas de kale  
1/3 manojo (57g)
- ☐ tomates enteros enlatados  
13 1/4 cucharada (200g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
16 1/2 taza (495g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- ☐ cubitos de hielo  
1 taza(s) (140g)
- ☐ Levadura nutricional  
2 cda (8g)

## Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas  
16 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite  
5 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo César  
1/3 taza (78g)

## Frutas y jugos

- ☐ plátano  
4 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (531g)
- ☐ naranja  
3 naranja (462g)
- ☐ clementinas  
6 fruta (444g)
- ☐ fresas congeladas  
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)

## Legumbres y derivados

- ☐ cacahuets tostados  
1 1/4 taza (183g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva  
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ mantequilla de cacahuete  
5 cda (80g)
- ☐ frijoles rojos (kidney)  
1 1/2 lata (672g)
- ☐ tofu firme  
14 oz (397g)
- ☐ lentejas, crudas  
1 2/3 taza (320g)

## Dulces

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
3/4 oz (18g)
- ☐ pimienta negra  
1/3 oz (9g)
- ☐ albahaca fresca  
2 2/3 cda, picado (7g)
- ☐ comino molido  
1/4 oz (7g)
- ☐ copos de chile rojo  
3/4 cdita (1g)
- ☐ chile en polvo  
5/6 cda (7g)

## Bebidas

- ☐ agua  
1 1/2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína  
20 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (636g)
- ☐ Café, filtrado  
3 cda (44g)
- ☐ polvo de proteína, vainilla  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

- ☐ jarabe de arce  
2 cdita (mL)

## Cereales para el desayuno

- ☐ avena clásica, copos  
1/2 taza (41g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras  
2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pizza  
3 cda (47g)

## Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas  
2 barra (80g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
10 almendra (12g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo  
1 lbs (453g)
  - ☐ tilapia, cruda  
1 lbs (448g)
-



## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Cacahuets tostados

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**cacahuets tostados**  
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Avena proteica nocturna de café

169 kcal ● 16g protein ● 3g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**jarabe de arce**

1 cdita (mL)

**leche entera**

1/8 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

**avena clásica, copos**

4 cucharada (20g)

**Café, filtrado**

1 1/2 cda (22g)

Para las 2 comidas:

**jarabe de arce**

2 cdita (mL)

**leche entera**

1/4 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

**avena clásica, copos**

1/2 taza (41g)

**Café, filtrado**

3 cda (44g)

1. En un pequeño recipiente hermético, mezclar todos los ingredientes.
2. Tapar y colocar la mezcla en el refrigerador para enfriar durante la noche o al menos 4 horas. Servir.

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**

4 mediana (244g)

Para las 3 comidas:

**zanahorias**

12 mediana (732g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Batido proteico verde

261 kcal ● 27g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

- agua**  
1/4 taza(s) (mL)
- espinaca fresca**  
1 taza(s) (30g)
- polvo de proteína, vainilla**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- plátano, congelado**  
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)
- naranja, pelado, en rodajas y sin semillas**  
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

- agua**  
3/4 taza(s) (mL)
- espinaca fresca**  
3 taza(s) (90g)
- polvo de proteína, vainilla**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- plátano, congelado**  
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)
- naranja, pelado, en rodajas y sin semillas**  
3 naranja (462g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- clementinas**  
2 fruta (148g)

Para las 3 comidas:

- clementinas**  
6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal  18g protein  17g fat  4g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)  
**queso parmesano**  
2 cda (10g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**ajo, picado**  
1/2 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**espinaca fresca**  
4 taza(s) (120g)  
**queso parmesano**  
4 cda (20g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**ajo, picado**  
1 cdita (3g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprenda aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

### Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal  4g protein  4g fat  6g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal  4g protein  8g fat  3g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**  
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)  
**mantequilla de cacahuete**  
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)  
**mantequilla de cacahuete**  
2 cda (32g)

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

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pasta con parmesano y espinacas

731 kcal ● 27g protein ● 27g fat ● 89g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
4 oz (114g)  
**mantequilla**  
1 1/2 cda (21g)  
**espinaca fresca**  
1/2 paquete (283 g) (142g)  
**queso parmesano**  
4 cucharada (25g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**agua**  
1/6 taza(s) (mL)  
**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
1/2 lbs (228g)  
**mantequilla**  
3 cda (43g)  
**espinaca fresca**  
1 paquete (283 g) (284g)  
**queso parmesano**  
1/2 taza (50g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
2 cdita, molido (5g)  
**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**ajo, picado**  
2 diente(s) (6g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

### Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**

3 3/4 taza (113g)

**tomates**

10 cucharada de tomates cherry (93g)

**aderezo para ensaladas**

3 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**

7 1/2 taza (225g)

**tomates**

1 1/4 taza de tomates cherry (186g)

**aderezo para ensaladas**

7 1/2 cda (mL)

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

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz

793 kcal ● 30g protein ● 26g fat ● 89g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

**comino molido**

1 cdita (2g)

**agua**

3/4 taza(s) (mL)

**mantequilla de cacahuete**

1 1/2 cda (24g)

**arroz blanco de grano largo**

4 cucharada (46g)

**copos de chile rojo**

3/8 cdita (1g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

**tomates, picado**

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

**frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado**

3/4 lata (336g)

**cebolla, cortado en cubos**

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

**ajo, cortado en cubos**

2 1/4 diente(s) (7g)

Para las 2 comidas:

**comino molido**

2 1/4 cdita (5g)

**agua**

1 1/2 taza(s) (mL)

**mantequilla de cacahuete**

3 cda (48g)

**arroz blanco de grano largo**

1/2 taza (92g)

**copos de chile rojo**

3/4 cdita (1g)

**aceite**

1 1/2 cda (mL)

**tomates, picado**

3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (369g)

**frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado**

1 1/2 lata (672g)

**cebolla, cortado en cubos**

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

**ajo, cortado en cubos**

4 1/2 diente(s) (14g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y sofríe hasta que se ablanden, unos 10 minutos.
3. Añade los tomates, el comino, la guindilla triturada y una buena pizca de sal. Ajusta la cantidad de guindilla según tu nivel de picante preferido. Remueve y tuesta las especias durante unos 1 minuto.
4. Añade los frijoles rojos, agua y la mantequilla de cacahuete. Remueve la mantequilla de cacahuete en el agua hasta que se disuelva y se convierta en una consistencia de salsa. Cocina 5-8 minutos más hasta que los frijoles estén calientes y la salsa burbujee.
5. Coloca el arroz en un plato y sirve el curry encima. Sirve.



## Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**tomates**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
6 taza (180g)  
**tomates**  
1 taza de tomates cherry (149g)  
**aderezo para ensaladas**  
6 cda (mL)

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

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Parmesana de tofu

1 filetes de tofu - 349 kcal ● 25g protein ● 22g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**Levadura nutricional**  
1 cda (4g)  
**fécúla de maíz**  
1/2 cda (4g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**salsa para pizza**  
1 1/2 cda (24g)  
**queso mozzarella rallado**  
1 oz (28g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente**  
1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

**Levadura nutricional**  
2 cda (8g)  
**fécúla de maíz**  
1 cda (8g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**salsa para pizza**  
3 cda (47g)  
**queso mozzarella rallado**  
2 oz (57g)  
**tofu firme, secar con papel absorbente**  
14 oz (397g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta el tofu a lo largo en filetes planos y anchos que parezcan tablillas rectangulares. Un bloque de 14 oz (397 g) de tofu dará dos filetes de 7 oz (198 g).
3. En un plato poco profundo, bate la maicena, la levadura nutricional y una pizca de sal y pimienta. Presiona los filetes de tofu en la mezcla, asegurándote de que todos los lados queden bien cubiertos.
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado y crujiente, unos 3-4 minutos por lado.
5. Transfiere los filetes de tofu a una bandeja de horno. Extiende salsa de pizza sobre cada filete y espolvorea con queso.
6. Hornea hasta que el queso se derrita y quede ligeramente crujiente, unos 8-10 minutos. Sirve.

## 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.

### Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
3 taza (273g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
6 taza (546g)  
**aceite de oliva**  
6 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

---

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

---

### Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 zanahoria(s)

**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
4 grande (288g)

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.
-



## Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



**agua**

1 taza(s) (mL)

**sal**

1/8 cdita (0g)

**lentejas, crudas, enjuagado**

4 cucharada (48g)

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.

## Tilapia frita en sartén

16 onza(s) - 596 kcal ● 90g protein ● 26g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

**aceite de oliva**

1 1/3 cda (mL)

**pimienta negra**

2/3 cdita, molido (2g)

**sal**

2/3 cdita (4g)

**tilapia, cruda**

16 oz (448g)

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.
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. Sirva inmediatamente.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

#### plátano

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

Para las 2 comidas:

#### plátano

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

### 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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

**Barrita de granola alta en proteínas**

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**barra de granola alta en proteínas**  
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

**barra de granola alta en proteínas**  
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

**Batido de proteína de fresa y plátano**

1/2 batido(s) - 194 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**cubitos de hielo**  
1/2 taza(s) (70g)  
**fresas congeladas**  
3/4 taza, sin descongelar (112g)  
**almendras**  
5 almendra (6g)  
**agua**  
1 cda (mL)  
**polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)  
**plátano, congelado, pelado y en rodajas**  
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Para las 2 comidas:

**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)

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.

## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Batido de proteína (leche)

387 kcal ● 48g protein ● 13g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 3 comidas:

**leche entera**  
4 1/2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

### Palitos de apio

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



Para una sola comida:

**apio crudo**

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

**apio crudo**

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Cassoulet de alubias blancas

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



Para una sola comida:

**caldo de verduras**

3/8 taza(s) (mL)

**aceite**

3/4 cda (mL)

**apio crudo, cortado en rodajas finas**

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

**zanahorias, pelado y cortado en rodajas**

1 1/2 grande (108g)

**cebolla, cortado en cubitos**

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

**ajo, picado**

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

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

3/4 lata(s) (329g)

Para las 2 comidas:

**caldo de verduras**

3/4 taza(s) (mL)

**aceite**

1 1/2 cda (mL)

**apio crudo, cortado en rodajas finas**

1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)

**zanahorias, pelado y cortado en rodajas**

3 grande (216g)

**cebolla, cortado en cubitos**

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

**ajo, picado**

3 diente(s) (9g)

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

1 1/2 lata(s) (659g)

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

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

322 kcal ● 19g protein ● 23g fat ● 9g carbs ● 2g fiber





Para una sola comida:

**vinagreta balsámica**  
4 cucharadita (mL)  
**albahaca fresca**  
1 1/3 cda, picado (4g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
2 2/3 oz (76g)  
**tomates, en rodajas**  
1 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(182g)

Para las 2 comidas:

**vinagreta balsámica**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
2 2/3 cda, picado (7g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
1/3 lbs (151g)  
**tomates, en rodajas**  
2 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(364g)

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

---

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Bacalao asado sencillo

8 oz - 297 kcal ● 40g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
1 lbs (453g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

---

### Arroz integral con mantequilla

417 kcal ● 6g protein ● 17g fat ● 58g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- mantequilla**  
1 1/4 cda (18g)
- arroz integral**  
6 2/3 cucharada (79g)
- sal**  
1/3 cdita (2g)
- agua**  
5/6 taza(s) (mL)
- pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

- mantequilla**  
2 1/2 cda (36g)
- arroz integral**  
13 1/3 cucharada (158g)
- sal**  
5/8 cdita (4g)
- agua**  
1 2/3 taza(s) (mL)
- pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)

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

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

145 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

- pimienta negra**  
1 pizca (0g)
- sal**  
1 pizca (0g)
- judías verdes congeladas**  
1 1/3 taza (161g)
- aceite de oliva**  
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**  
2 pizca (0g)
- sal**  
2 pizca (1g)
- judías verdes congeladas**  
2 2/3 taza (323g)
- aceite de oliva**  
4 cdita (mL)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
  2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.
-

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Cacahuetes tostados

3/8 taza(s) - 345 kcal ● 13g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
6 cucharada (55g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de pasta César

576 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 61g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
2 2/3 oz (76g)  
**tomates**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**aceite de oliva**  
1/6 cda (mL)  
**hojas de kale**  
1/6 manojo (28g)  
**queso parmesano**  
4 cucharadita (8g)  
**aderezo César**  
2 2/3 cucharada (39g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
1/3 lbs (152g)  
**tomates**  
16 cucharada de tomates cherry (149g)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**hojas de kale**  
1/3 manojo (57g)  
**queso parmesano**  
2 2/3 cucharada (17g)  
**aderezo César**  
1/3 taza (78g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)

1. Cocina la pasta según el paquete. Escurre y coloca en un bol; deja enfriar completamente.
2. Precalienta el horno a 425 F (220 C).
3. Mezcla los tomates con aceite de oliva y colócalos en una bandeja. Cocina 8-10 minutos hasta que estén suaves y se abran. Retira y deja enfriar.
4. Desgarra la col rizada en trozos y añádela a la pasta fría.
5. Añade los tomates, la sal y la pimienta al bol con la pasta y mezcla.
6. Refrigera el bol.
7. Servir con parmesano y aderezo.



## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

### Chili de lentejas

725 kcal ● 31g protein ● 16g fat ● 92g carbs ● 23g fiber



**aceite**  
5/6 cda (mL)  
**lentejas, crudas**  
6 2/3 cucharada (80g)  
**chile en polvo**  
5/6 cda (7g)  
**comino molido**  
3/8 cda (3g)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**bulgur seco**  
6 2/3 cucharada (58g)  
**caldo de verduras**  
1 1/4 taza(s) (mL)  
**tomates enteros enlatados, picado**  
13 1/3 cucharada (200g)  
**cebolla, picado**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)  
**ajo, picado fino**  
1 2/3 diente(s) (5g)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

### Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

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