

Meal Plan - Dieta pescetariana de 3100 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

3060 kcal ● 196g protein (26%) ● 111g fat (33%) ● 279g carbs (36%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 21g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa

 **Yogur griego bajo en grasa**

1 envase(s)- 155 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Galletas saladas

12 galleta(s) salada(s)- 203 kcal

Aperitivos

390 kcal, 19g proteína, 52g carbohidratos netos, 8g grasa



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Batido proteico verde

130 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

955 kcal, 45g proteína, 102g carbohidratos netos, 35g grasa



Wrap mediterráneo de 'chik'n'

2 wrap(s)- 813 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Cena

975 kcal, 52g proteína, 71g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal



Tenders de chik'n crujientes

11 tender(s)- 628 kcal

Day 2

3060 kcal ● 196g protein (26%) ● 111g fat (33%) ● 279g carbs (36%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 21g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa

Yogur griego bajo en grasa



1 envase(s)- 155 kcal

Leche



3/4 taza(s)- 112 kcal



Galletas saladas

12 galleta(s) salada(s)- 203 kcal

Aperitivos

390 kcal, 19g proteína, 52g carbohidratos netos, 8g grasa



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Batido proteico verde

130 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

955 kcal, 45g proteína, 102g carbohidratos netos, 35g grasa



Wrap mediterráneo de 'chik'n'

2 wrap(s)- 813 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Cena

975 kcal, 52g proteína, 71g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal



Tenders de chik'n crujientes

11 tender(s)- 628 kcal

Day 3

3085 kcal ● 210g protein (27%) ● 146g fat (43%) ● 180g carbs (23%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

470 kcal, 21g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa



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



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Galletas saladas
12 galleta(s) salada(s)- 203 kcal

Aperitivos

395 kcal, 18g proteína, 49g carbohidratos netos, 11g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra
264 kcal

Almuerzo

965 kcal, 42g proteína, 60g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
469 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Cena

985 kcal, 69g proteína, 17g carbohidratos netos, 66g grasa



Cacahuete tostados
3/8 taza(s)- 383 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Ensalada de atún con aguacate
436 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

3114 kcal ● 206g protein (26%) ● 148g fat (43%) ● 179g carbs (23%) ● 61g fiber (8%)

Desayuno

500 kcal, 17g proteína, 51g carbohidratos netos, 20g grasa



Plátano

2 plátano(s)- 233 kcal



Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal

Almuerzo

965 kcal, 42g proteína, 60g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal

Cena

985 kcal, 69g proteína, 17g carbohidratos netos, 66g grasa



Cacahuete tostados

3/8 taza(s)- 383 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Ensalada de atún con aguacate

436 kcal

Aperitivos

395 kcal, 18g proteína, 49g carbohidratos netos, 11g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra

264 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

3097 kcal ● 211g protein (27%) ● 101g fat (29%) ● 276g carbs (36%) ● 60g fiber (8%)

Desayuno

500 kcal, 17g proteína, 51g carbohidratos netos, 20g grasa



Plátano

2 plátano(s)- 233 kcal



Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal

Almuerzo

925 kcal, 60g proteína, 71g carbohidratos netos, 43g grasa



Leche

2 taza(s)- 298 kcal



Pasta alfredo con salmón

627 kcal

Cena

1005 kcal, 55g proteína, 103g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal



Goulash de frijoles y tofu

656 kcal

Aperitivos

395 kcal, 18g proteína, 49g carbohidratos netos, 11g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra

264 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

3065 kcal ● 210g protein (27%) ● 108g fat (32%) ● 252g carbs (33%) ● 60g fiber (8%)

Desayuno

520 kcal, 26g proteína, 44g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos básicos

3 huevo(s)- 238 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 196 kcal

Aperitivos

340 kcal, 8g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Uvas

189 kcal

Almuerzo

925 kcal, 60g proteína, 71g carbohidratos netos, 43g grasa



Leche

2 taza(s)- 298 kcal



Pasta alfredo con salmón

627 kcal

Cena

1005 kcal, 55g proteína, 103g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal



Goulash de frijoles y tofu

656 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

3076 kcal ● 201g protein (26%) ● 112g fat (33%) ● 273g carbs (35%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

520 kcal, 26g proteína, 44g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos básicos

3 huevo(s)- 238 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 196 kcal

Aperitivos

340 kcal, 8g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Uvas

189 kcal

Almuerzo

975 kcal, 41g proteína, 118g carbohidratos netos, 30g grasa



Sopa de tomate

2 lata(s)- 421 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Cena

965 kcal, 66g proteína, 76g carbohidratos netos, 42g grasa



Arroz integral con mantequilla

375 kcal



Tilapia empanizada y sellada en sartén

10 onza(s)- 501 kcal



Col rizada salteada

91 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Lista de compras



Bebidas

- polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- agua
18 1/2 taza(s) (mL)
- polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Aperitivos

- barra de granola grande
2 barra (74g)

Frutas y jugos

- naranja
5 naranja (770g)
- plátano
6 3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (797g)
- aguacates
5 3/4 aguacate(s) (1164g)
- limón
1 1/2 pequeña (87g)
- nectarina
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)
- jugo de lima
3 fl oz (mL)
- manzanas
2 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (410g)
- uvas
6 1/2 taza (598g)

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- hojas de kale
2/3 lbs (315g)
- ketchup
5 1/2 cda (94g)
- tomates
5 2/3 entero mediano (~6.4 cm diá.) (696g)
- pepino
1 taza, rodajas (104g)
- cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (331g)
- perejil fresco
4 1/2 ramitas (5g)
- ajo
1 1/2 diente (5g)

Productos horneados

- galletas saladas multigrano
36 crackers (126g)
- tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)
- bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

Legumbres y derivados

- hummus
8 cda (120g)
- cacahuetes tostados
56 cucharadita (170g)
- garbanzos, en conserva
1 1/2 lata(s) (672g)
- frijoles blancos, en conserva
1 1/2 lata(s) (659g)
- tofu firme
2/3 lbs (298g)

Especias y hierbas

- sal
1/2 oz (13g)
- pimienta negra
5 g (5g)
- ajo en polvo
2 cdita (6g)
- vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
- pimentón
4 1/2 cdita (10g)
- tomillo fresco
3/4 cdita (1g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
2 lata (344g)
- salmón
3/4 lbs (340g)
- tilapia, cruda
10 oz (280g)

Productos de frutos secos y semillas

- copos de coco
2 1/4 cda (12g)
- mantequilla de almendra
2 1/4 cda (36g)

Otro

- tenders sin carne estilo chik'n
1 3/4 lbs (845g)
- mezcla de hojas verdes
4 1/3 taza (130g)
- Requesón y copa de frutas
5 container (850g)
- salsa Alfredo
3/4 taza (180g)

Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- leche entera
6 1/4 taza(s) (mL)
- queso feta
8 cda (75g)
- queso en hebras
4 barra (112g)
- huevos
10 grande (500g)
- mantequilla
3 cda (42g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva
1 3/4 cda (mL)
- aceite
1 1/4 oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
- sopa de tomate condensada
2 lata (298 g) (596g)

Cereales y pastas

- pasta seca cruda
1/4 lbs (128g)
- arroz integral
6 cucharada (71g)
- harina multiusos
1/4 taza(s) (26g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ○ 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

2 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Galletas saladas

12 galleta(s) salada(s) - 203 kcal ● 3g protein ○ 9g fat ● 27g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

galletas saladas multigrano

12 crackers (42g)

Para las 3 comidas:

galletas saladas multigrano

36 crackers (126g)

1. Disfruta.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

plátano
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal ● 15g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
aguacates
1/3 aguacate(s) (67g)
mezcla de hojas verdes
2/3 taza (20g)
huevos, hervido y enfriado
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
mezcla de hojas verdes
1 1/3 taza (40g)
huevos, hervido y enfriado
4 grande (200g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos básicos

3 huevo(s) - 238 kcal ● 19g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cdita (mL)
huevos
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
huevos
6 grande (300g)

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

Naranja

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



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 196 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

mantequilla

1 cda (14g)

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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Wrap mediterráneo de 'chik'n'

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g protein ● 34g fat ● 77g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

queso feta

4 cda (38g)

hummus

4 cda (60g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

tenders sin carne estilo chik'n

5 oz (142g)

tomates, picado

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

pepino, picado

1/2 taza, rodajas (52g)

Para las 2 comidas:

queso feta

8 cda (75g)

hummus

8 cda (120g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

tortillas de harina

4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

tenders sin carne estilo chik'n

10 oz (284g)

tomates, picado

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

pepino, picado

1 taza, rodajas (104g)

1. Cocina el 'chik'n' según las indicaciones del paquete.

2. Unta hummus en la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el 'chik'n'. Envuelve la tortilla y sirve.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:
nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:
nectarina, deshuesado
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal ● 6g protein ● 37g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

cebolla
2 cucharada, picada (30g)
jugo de lima
2 cda (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1 aguacate(s) (201g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

Para las 2 comidas:

cebolla
4 cucharada, picada (60g)
jugo de lima
4 cda (mL)
aceite de oliva
1 cda (mL)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
aguacates, en cubos
2 aguacate(s) (402g)
tomates, en cubos
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:
sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:
sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:
leche entera
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:
leche entera
4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta alfredo con salmón

627 kcal ● 45g protein ● 27g fat ● 47g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salmon
6 oz (170g)
espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
salsa Alfredo
6 cucharada (90g)
pasta seca cruda
2 1/4 oz (64g)

Para las 2 comidas:

salmon
3/4 lbs (340g)
espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
salsa Alfredo
3/4 taza (180g)
pasta seca cruda
1/4 lbs (128g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva.
3. Coloca el salmon 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 salmon se desmenuce.
4. Mientras tanto, calienta la salsa alfredo en una cacerola a fuego medio hasta que empiece a burbujejar. Incorpora la espinaca y remueve. Cocina 1-2 minutos hasta que la espinaca se marchite.
5. Saca el salmon 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 salmon y un poco de pimienta. Sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 84g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 lata(s)

sopa de tomate condensada
2 lata (298 g) (596g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



cebolla
1 1/4 cucharada, picada (19g)
jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
5/8 aguacate(s) (126g)
tomates, en cubos
5/8 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.)
(77g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Copa de requesón y fruta

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



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Naranja

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



Para una sola comida:

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico verde

130 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

agua

1/8 taza(s) (mL)

espinaca fresca

1/2 taza(s) (15g)

polvo de proteína, vainilla

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

plátano, congelado

1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

1/2 naranja (77g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 3 comidas:

Requesón y copa de frutas
3 container (510g)

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

Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra

264 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 36g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

copos de coco
3/4 cda (4g)
mantequilla de almendra
3/4 cda (12g)
plátano, en rodajas
3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (89g)
manzanas, picado
3/4 mediano (7,5 cm diá.) (137g)

Para las 3 comidas:

copos de coco
2 1/4 cda (12g)
mantequilla de almendra
2 1/4 cda (36g)
plátano, en rodajas
2 1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (266g)
manzanas, picado
2 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (410g)

1. Coloca trozos de plátano y manzana en un bol. Mezcla.
2. Cubre con copos de coco y rocía con mantequilla de almendra.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

189 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

uvas
3 1/4 taza (299g)

Para las 2 comidas:

uvas
6 1/2 taza (598g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
3/4 manojo (128g)
aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
1 1/2 manojo (255g)
aguacates, troceado
1 1/2 aguacate(s) (302g)
limón, exprimido
1 1/2 pequeña (87g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Tenders de chik'n crujientes

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protein ● 25g fat ● 57g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
11 piezas (281g)
ketchup
2 3/4 cda (47g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
22 piezas (561g)
ketchup
5 1/2 cda (94g)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Cacahuetes tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
6 2/3 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
13 1/3 cucharada (122g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
atún enlatado
1 lata (172g)
tomates
4 cucharada, picada (45g)
cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
atún enlatado
2 lata (344g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (35g)

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 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (336g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/8 pequeña (26g)
tomates, cortado por la mitad
3/4 taza de tomates cherry (112g)
perejil fresco, picado
2 1/4 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata(s) (672g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/4 pequeña (53g)
tomates, cortado por la mitad
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
perejil fresco, picado
4 1/2 ramitas (5g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.
¡Sirve!

Goulash de frijoles y tofu

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
pimentón
4 1/2 cdita (10g)
tomillo fresco
3/4 cdita (1g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata(s) (659g)
cebolla, cortado en cubitos
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)
ajo, picado
1 1/2 diente (5g)
tofu firme, escurrido y cortado en cubitos
2/3 lbs (298g)

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Arroz integral con mantequilla

375 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 52g carbs ● 3g fiber



mantequilla
1 cda (16g)
arroz integral
6 cucharada (71g)
sal
1/4 cdita (2g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/4 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.

Tilapia empanizada y sellada en sartén

10 onza(s) - 501 kcal ● 59g protein ● 20g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 onza(s)

harina multiusos
1/4 taza(s) (26g)
tilapia, cruda
10 oz (280g)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
mantequilla, derretido
5/6 cda (12g)

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.

Col rizada salteada

91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Suplemento(s) de proteína ↗

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína

2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína

17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

agua

17 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.