

# Meal Plan - Dieta pescetariana de 3300 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

3154 kcal ● 270g protein (34%) ● 83g fat (24%) ● 257g carbs (33%) ● 74g fiber (9%)

### Desayuno

440 kcal, 34g proteína, 10g carbohidratos netos, 29g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



#### Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 22g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Batido de proteína (leche)

129 kcal



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



#### Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



#### Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

1015 kcal, 57g proteína, 139g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal



#### Pasta de lentejas

842 kcal

### Cena

1080 kcal, 97g proteína, 81g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Tilapia al grill

10 2/3 oz- 453 kcal



#### Lentejas

405 kcal



#### Habitas con mantequilla

220 kcal

## Day 2

3182 kcal ● 209g protein (26%) ● 129g fat (36%) ● 241g carbs (30%) ● 56g fiber (7%)

### Desayuno

440 kcal, 34g proteína, 10g carbohidratos netos, 29g grasa



**Leche**

1/2 taza(s)- 75 kcal



**Huevos revueltos básicos**

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



**Omelet de verduras en frasco Mason**

1 tarro(s)- 155 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 22g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



**Batido de proteína (leche)**

129 kcal



**Almendras tostadas**

1/8 taza(s)- 111 kcal



**Palitos de zanahoria**

4 zanahoria(s)- 108 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 36g proteína, 64g carbohidratos netos, 65g grasa



**Almendras tostadas**

1/4 taza(s)- 222 kcal



**Crema de almejas**

2 lata(s)- 728 kcal



**Habas de Lima rociadas con aceite de oliva**

108 kcal

### Cena

1065 kcal, 56g proteína, 140g carbohidratos netos, 20g grasa



**Leche**

1 3/4 taza(s)- 261 kcal



**Alitas de coliflor BBQ**

803 kcal

## Day 3

3276 kcal ● 227g protein (28%) ● 78g fat (21%) ● 352g carbs (43%) ● 64g fiber (8%)

### Desayuno

480 kcal, 34g proteína, 68g carbohidratos netos, 6g grasa



**Avena proteica nocturna de café**

337 kcal



**Jugo de frutas**

1 1/4 taza(s)- 143 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



**Chips de kale**

206 kcal



**Palitos de queso**

2 palito(s)- 165 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

1090 kcal, 59g proteína, 127g carbohidratos netos, 26g grasa



**Lentejas**

347 kcal



**Dal verde**

741 kcal

### Cena

1065 kcal, 56g proteína, 140g carbohidratos netos, 20g grasa



**Leche**

1 3/4 taza(s)- 261 kcal



**Alitas de coliflor BBQ**

803 kcal

Desayuno

480 kcal, 34g proteína, 68g carbohidratos netos, 6g grasa



Avena proteica nocturna de café  
337 kcal



Jugo de frutas  
1 1/4 taza(s)- 143 kcal

Aperitivos

370 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



Chips de kale  
206 kcal



Palitos de queso  
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1090 kcal, 47g proteína, 43g carbohidratos netos, 76g grasa



Almendras tostadas  
1/3 taza(s)- 277 kcal



Sándwich de ensalada de huevo  
1 1/2 sándwich(es)- 813 kcal

Cena

1085 kcal, 80g proteína, 22g carbohidratos netos, 71g grasa



Ensalada de tomate y pepino  
71 kcal



Guisantes sugar snap  
82 kcal



Tilapia con gremolata de almendras  
2 filete(s) de tilapia- 931 kcal

Desayuno

480 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche  
3/4 taza(s)- 112 kcal



Avena proteica nocturna de frutos rojos mixtos con leche  
368 kcal

Aperitivos

370 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



Chips de kale  
206 kcal



Palitos de queso  
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1090 kcal, 47g proteína, 43g carbohidratos netos, 76g grasa



Almendras tostadas  
1/3 taza(s)- 277 kcal



Sándwich de ensalada de huevo  
1 1/2 sándwich(es)- 813 kcal

Cena

1060 kcal, 46g proteína, 50g carbohidratos netos, 63g grasa




Calabacín relleno de queso de cabra y marinara  
8 mitad(es) de calabacín- 768 kcal



Ensalada de tomate y aguacate  
293 kcal

Desayuno

480 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal




Avena proteica nocturna de frutos rojos mixtos con leche

368 kcal

Aperitivos

390 kcal, 11g proteína, 53g carbohidratos netos, 14g grasa




Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es)- 391 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal


Almuerzo

1025 kcal, 45g proteína, 20g carbohidratos netos, 82g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal



Tofu buffalo

886 kcal


Cena

1095 kcal, 88g proteína, 26g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada griega de pepino y feta

182 kcal




Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal

Desayuno

480 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal




Avena proteica nocturna de frutos rojos mixtos con leche

368 kcal

Aperitivos

390 kcal, 11g proteína, 53g carbohidratos netos, 14g grasa




Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es)- 391 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal


Almuerzo

1025 kcal, 45g proteína, 20g carbohidratos netos, 82g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal



Tofu buffalo

886 kcal


Cena

1095 kcal, 88g proteína, 26g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada griega de pepino y feta

182 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
20 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (636g)
- ☐ agua  
22 taza(s) (mL)
- ☐ Café, filtrado  
6 cda (89g)
- ☐ polvo de proteína, vainilla  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera  
10 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ huevos  
19 1/2 mediana (863g)
- ☐ mantequilla  
1/3 barra (37g)
- ☐ queso en hebras  
6 barra (168g)
- ☐ queso de cabra  
4 oz (113g)
- ☐ queso feta  
6 cucharada, desmenuzada (56g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1/3 lbs (mL)
- ☐ mayonesa  
6 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
1 cucharada (mL)
- ☐ aderezo ranch  
10 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ pimienta  
4 1/2 grande (730g)
- ☐ cebolla  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (176g)
- ☐ habas de Lima, congeladas  
3/4 paquete (285 g) (213g)
- ☐ zanahorias  
8 mediana (488g)
- ☐ coliflor  
6 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1590g)
- ☐ espinaca fresca  
2/3 taza(s) (20g)
- ☐ cilantro fresco  
2/3 manojo (21g)
- ☐ jengibre fresco  
2/3 cda (4g)

## Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra  
3 g (3g)
- ☐ sal  
1 1/2 oz (39g)
- ☐ cúrcuma molida  
2/3 cdita (2g)
- ☐ curry en polvo  
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ pimentón  
2 1/2 g (3g)
- ☐ mostaza amarilla  
3/4 cdita o 1 sobre (4g)
- ☐ ajo en polvo  
5/6 cdita (3g)
- ☐ cebolla en polvo  
1/2 cdita (1g)
- ☐ vinagre de vino tinto  
3 cda (mL)
- ☐ eneldo fresco  
1 1/2 cda, picado (2g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda  
1 1/2 lbs (639g)
- ☐ atún enlatado  
4 lata (688g)

## Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas  
1 taza (208g)
- ☐ lentejas rojas, crudas  
2/3 taza (128g)
- ☐ tofu firme  
35 oz (992g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta  
5/6 frasco (680 g) (540g)
- ☐ clama chowder enlatada  
2 lata (524 g) (1038g)
- ☐ salsa barbecue  
1 1/2 taza (429g)
- ☐ caldo de verduras  
1 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot  
13 1/4 cucharada (mL)

## Otro

- ☐ pasta de lentejas  
6 2/3 oz (189g)
- ☐ Levadura nutricional  
1 1/2 taza (90g)

- ☐ **ajo**  
3 1/3 diente(s) (10g)
- ☐ **hojas de kale**  
3 manojo (510g)
- ☐ **cebolla roja**  
1/4 pequeña (18g)
- ☐ **pepino**  
1 3/4 pepino (21 cm) (527g)
- ☐ **tomates**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (138g)
- ☐ **guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)
- ☐ **perejil fresco**  
4 cucharada, picado (15g)
- ☐ **calabacín**  
4 grande (1292g)
- ☐ **brócoli congelado**  
4 taza (364g)

## Frutas y jugos

- ☐ **jugo de limón**  
1 2/3 cda (mL)
- ☐ **jugo de fruta**  
32 fl oz (mL)
- ☐ **jugo de lima**  
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ **aguacates**  
2 1/2 aguacate(s) (528g)

- ☐ **mezcla de frutos rojos congelados**  
1 1/2 taza (204g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ **almendras**  
6 oz (174g)
- ☐ **leche de coco en lata**  
1/2 taza (mL)

## Dulces

- ☐ **jarabe de arce**  
4 cdita (mL)

## Cereales para el desayuno

- ☐ **avena clásica, copos**  
5 3/4 oz (162g)

## Productos horneados

- ☐ **pan**  
6 rebanada (192g)
  - ☐ **bagel**  
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (210g)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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.

## Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s) - 212 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2/3 cdita (mL)  
**huevos**  
2 2/3 grande (133g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/3 cdita (mL)  
**huevos**  
5 1/3 grande (267g)

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.

## Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**pimiento, picado**  
1/2 pequeña (37g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**pimiento, picado**  
1 pequeña (74g)  
**cebolla, cortado en cubos**  
1/2 pequeña (35g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Avena proteica nocturna de café

337 kcal ● 32g protein ● 5g fat ● 36g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**jarabe de arce**  
4 cdita (mL)  
**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)  
**avena clásica, copos**  
1 taza (81g)  
**Café, filtrado**  
6 cda (89g)

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.

### Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**jugo de fruta**  
10 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**  
20 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

### 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.

## Avena proteica nocturna de frutos rojos mixtos con leche

368 kcal  35g protein  8g fat  31g carbs  8g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
3/4 taza(s) (mL)  
**mezcla de frutos rojos congelados**  
1/2 taza (68g)  
**avena clásica, copos**  
1/3 taza(s) (27g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Para las 3 comidas:

**leche entera**  
2 1/4 taza(s) (mL)  
**mezcla de frutos rojos congelados**  
1 1/2 taza (204g)  
**avena clásica, copos**  
1 taza(s) (81g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente hermético.
2. Dejar enfriar en el refrigerador toda la noche o al menos 4 horas. Servir.

## Almuerzo 1

Comer los día 1

### Jugo de frutas

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



Rinde 1 1/2 taza(s)

**jugo de fruta**  
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Pasta de lentejas

842 kcal  54g protein  7g fat  102g carbs  40g fiber



**salsa para pasta**  
3/8 frasco (680 g) (280g)  
**pasta de lentejas**  
6 2/3 oz (189g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Crema de almejas

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



Rinde 2 lata(s)

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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/4 paquete (285 g) (71g)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

### 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.

### Dal verde

741 kcal ● 35g protein ● 25g fat ● 76g carbs ● 17g fiber



**lentejas rojas, crudas**  
2/3 taza (128g)  
**leche de coco en lata**  
1/2 taza (mL)  
**espinaca fresca**  
2/3 taza(s) (20g)  
**caldo de verduras**  
1 2/3 taza(s) (mL)  
**cúrcuma molida**  
2/3 cdita (2g)  
**curry en polvo**  
1 1/3 cdita (3g)  
**cilantro fresco**  
2/3 manojo (21g)  
**jengibre fresco, picado**  
2/3 cda (4g)  
**ajo, picado**  
1 1/3 diente(s) (4g)

1. Lleve el caldo de verduras a ebullición en una cacerola. Añada las lentejas, el ajo, el jengibre, la cúrcuma y el curry en polvo. Cocine a fuego lento, sin tapar, durante 15 minutos.
2. Mientras tanto, licúe el cilantro y la leche de coco en una batidora hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Incorpore la mezcla de cilantro y la espinaca a las lentejas cocidas. Mezcle bien y sazone al gusto con sal y pimienta. Si la mezcla está demasiado espesa, añada un chorrito de agua. Cocine a baja temperatura durante 2-3 minutos hasta que la espinaca se marchite y todo esté bien caliente. ¡Disfrute!

# Almuerzo 4

Comer los día 4 y día 5

## Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal 10g protein 22g fat 4g carbs 6g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
5 cucharada, entera (45g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
10 cucharada, entera (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Sándwich de ensalada de huevo

1 1/2 sándwich(es) - 813 kcal 38g protein 53g fat 39g carbs 7g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
4 1/2 mediana (198g)  
**mayonesa**  
3 cda (mL)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**pan**  
3 rebanada (96g)  
**pimentón**  
1 1/2 pizca (1g)  
**cebolla, picado**  
3/8 pequeña (26g)  
**mostaza amarilla**  
3/8 cdita o 1 sobre (2g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
9 mediana (396g)  
**mayonesa**  
6 cda (mL)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**pan**  
6 rebanada (192g)  
**pimentón**  
3 pizca (2g)  
**cebolla, picado**  
3/4 pequeña (53g)  
**mostaza amarilla**  
3/4 cdita o 1 sobre (4g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfría los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal

5g protein

9g fat

4g carbs

5g fiber



Para una sola comida:

- pimienta negra
- 1 pizca (0g)
- sal
- 1 pizca (0g)
- brócoli congelado
- 2 taza (182g)
- aceite de oliva
- 2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra
- 2 pizca (0g)
- sal
- 2 pizca (1g)
- brócoli congelado
- 4 taza (364g)
- aceite de oliva
- 4 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.

Tofu buffalo

886 kcal

40g protein

73g fat

16g carbs

1g fiber



Para una sola comida:

- salsa Frank's Red Hot
- 6 1/2 cucharada (mL)
- aderezo ranch
- 5 cda (mL)
- aceite
- 1 1/4 cda (mL)
- tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
- 17 1/2 oz (496g)

Para las 2 comidas:

- salsa Frank's Red Hot
- 13 cucharada (mL)
- aderezo ranch
- 10 cda (mL)
- aceite
- 2 1/2 cda (mL)
- tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
- 35 oz (992g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

# Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

## Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(16g)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

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

## 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.

## 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 2 comidas:

**zanahorias**  
8 mediana (488g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.



## Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Chips de kale

206 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1 cdita (6g)  
**hojas de kale**  
1 manojo (170g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)

Para las 3 comidas:

**sal**  
3 cdita (18g)  
**hojas de kale**  
3 manojo (510g)  
**aceite de oliva**  
3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

### 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 3 comidas:

**queso en hebras**  
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

### Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 391 kcal ● 11g protein ● 14g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**bagel**  
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)  
(105g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)

Para las 2 comidas:

**bagel**  
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)  
(210g)  
**mantequilla**  
2 cda (28g)

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

## Cena 1

Comer los día 1

### Tilapia al grill

10 2/3 oz - 453 kcal ● 60g protein ● 23g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 oz

**jugo de limón**  
2/3 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**tilapia, cruda**  
2/3 lbs (299g)  
**aceite de oliva**  
4 cucharadita (mL)  
**sal**  
1/3 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.

## Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



**agua**  
2 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
9 1/3 cucharada (112g)

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.



### Habitas con mantequilla

220 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



- sal  
1/4 cdita (2g)
- habas de Lima, congeladas  
1/2 paquete (285 g) (142g)
- mantequilla  
2 cdita (9g)
- pimienta negra  
1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

### Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

#### Leche

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



- Para una sola comida:
- Para las 2 comidas:
- leche entera**  
1 3/4 taza(s) (mL)
- leche entera**  
3 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Alitas de coliflor BBQ

803 kcal ● 42g protein ● 6g fat ● 120g carbs ● 26g fiber



- Para una sola comida:
- Para las 2 comidas:
- salsa barbecue**  
3/4 taza (215g)
- salsa barbecue**  
1 1/2 taza (429g)
- sal**  
3/4 cdita (5g)
- sal**  
1 1/2 cdita (9g)
- Levadura nutricional**  
3/4 taza (45g)
- Levadura nutricional**  
1 1/2 taza (90g)
- coliflor**  
3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)
- coliflor**  
6 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1590g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

## Cena 3

Comer los día 4

### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal  2g protein  3g fat  7g carbs  1g fiber



#### aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

#### cebolla roja, cortado en rodajas finas

1/4 pequeña (18g)

#### pepino, cortado en rodajas finas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

#### tomates, cortado en rodajas finas

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

### Guisantes sugar snap

82 kcal  5g protein  1g fat  8g carbs  6g fiber




#### guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Tilapia con gremolata de almendras

2 filete(s) de tilapia - 931 kcal  73g protein  67g fat  7g carbs  3g fiber



Rinde 2 filete(s) de tilapia

#### tilapia, cruda

3/4 lbs (340g)

#### almendras

2 cucharada, en tiras finas (14g)

#### jugo de limón

1 cda (mL)

#### aceite de oliva

4 cda (mL)

#### ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

#### cebolla en polvo

1/2 cdita (1g)

#### pimentón

1/2 cdita (1g)

#### perejil fresco

4 cucharada, picado (15g)

#### ajo, picado fino

2 diente(s) (6g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol pequeño comienza la gremolata mezclando aproximadamente 3/4 del aceite de oliva (reservando el resto para más tarde), el perejil, el zumo de limón, el ajo picado y una pizca de sal y pimienta. Reserva.
3. Seca la tilapia con papel de cocina y úntala con el resto del aceite de oliva. Sazona la tilapia con ajo en polvo, cebolla en polvo y pimentón. Asa en una bandeja hasta que el pescado esté cocido, unos 12-15 minutos.
4. Mientras tanto, en una sartén seca a fuego medio tuesta las almendras hasta que estén doradas, unos 3 minutos. Cuando estén listas, pásalas a una tabla y pícalas. Agrégalas a la gremolata y mezcla.
5. Sirve el pescado y vierte la gremolata por encima. Sirve.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

8 mitad(es) de calabacín - 768 kcal ● 42g protein ● 40g fat ● 42g carbs ● 18g fiber



Rinde 8 mitad(es) de calabacín

**salsa para pasta**  
1 taza (260g)  
**queso de cabra**  
4 oz (113g)  
**calabacín**  
4 grande (1292g)

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.

### 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 (≈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.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada griega de pepino y feta

182 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**queso feta**  
3 cucharada, desmenuzada (28g)  
**vinagre de vino tinto**  
1 1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**eneldo fresco**  
3/4 cda, picado (1g)  
**pepino**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 2 comidas:

**queso feta**  
6 cucharada, desmenuzada (56g)  
**vinagre de vino tinto**  
3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**eneldo fresco**  
1 1/2 cda, picado (2g)  
**pepino**  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. Corta el pepino al tamaño que prefieras.
2. En un bol pequeño, bate el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Rocíalo sobre los pepinos.
4. Espolvorea eneldo y feta por encima.
5. Servir.

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal ● 82g protein ● 49g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1 aguacate(s) (201g)  
**jugo de lima**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**pimiento**  
2 grande (328g)  
**cebolla**  
1/2 pequeña (35g)  
**atún enlatado, escurrido**  
2 lata (344g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
2 aguacate(s) (402g)  
**jugo de lima**  
4 cdita (mL)  
**sal**  
4 pizca (2g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**pimiento**  
4 grande (656g)  
**cebolla**  
1 pequeña (70g)  
**atún enlatado, escurrido**  
4 lata (688g)

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

# 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.