

Meal Plan - Dieta pescetariana de 3400 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

3375 kcal ● 273g protein (32%) ● 131g fat (35%) ● 236g carbs (28%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

545 kcal, 26g proteína, 44g carbohidratos netos, 21g grasa



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Huevos revueltos básicos
3 huevo(s)- 238 kcal



Frambuesas
2 taza(s)- 144 kcal

Aperitivos

370 kcal, 27g proteína, 46g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur natural
2 taza(s)- 309 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1125 kcal, 73g proteína, 76g carbohidratos netos, 56g grasa



Yogur bajo en grasa
2 envase(s)- 362 kcal



Cacahuete tostado
1/4 taza(s)- 230 kcal



Ensalada sencilla de sardinas
531 kcal

Cena

1065 kcal, 87g proteína, 68g carbohidratos netos, 45g grasa



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal



Gajos de batata
261 kcal

Day 2

3375 kcal ● 273g protein (32%) ● 131g fat (35%) ● 236g carbs (28%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

545 kcal, 26g proteína, 44g carbohidratos netos, 21g grasa



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Huevos revueltos básicos

3 huevo(s)- 238 kcal



Frambuesas

2 taza(s)- 144 kcal

Almuerzo

1125 kcal, 73g proteína, 76g carbohidratos netos, 56g grasa



Yogur bajo en grasa

2 envase(s)- 362 kcal



Cacahuertos tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Ensalada sencilla de sardinas

531 kcal

Aperitivos

370 kcal, 27g proteína, 46g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur natural

2 taza(s)- 309 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Cena

1065 kcal, 87g proteína, 68g carbohidratos netos, 45g grasa



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal



Gajos de batata

261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

3368 kcal ● 222g protein (26%) ● 123g fat (33%) ● 288g carbs (34%) ● 55g fiber (7%)

Desayuno

480 kcal, 10g proteína, 49g carbohidratos netos, 20g grasa



Pera

2 pera(s)- 226 kcal



Col rizada salteada

91 kcal



Huevos con tomate y aguacate

163 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 45g proteína, 131g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



Pasta con parmesano y espinacas

974 kcal

Aperitivos

435 kcal, 51g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



Batido proteico doble chocolate

206 kcal



Cacahuertos tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal

Cena

1035 kcal, 56g proteína, 98g carbohidratos netos, 40g grasa



Tilapia frita en sartén

8 onza(s)- 298 kcal



Maíz con mantequilla

238 kcal



Puré de batata con mantequilla

498 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

3334 kcal ● 243g protein (29%) ● 92g fat (25%) ● 318g carbs (38%) ● 64g fiber (8%)

Desayuno

480 kcal, 10g proteína, 49g carbohidratos netos, 20g grasa



Pera
2 pera(s)- 226 kcal



Col rizada salteada
91 kcal



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Aperitivos

435 kcal, 51g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



Batido proteico doble chocolate
206 kcal



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Almuerzo

1065 kcal, 74g proteína, 109g carbohidratos netos, 32g grasa



Remolachas
2 remolachas- 48 kcal



Mezcla de arroz con sabor
382 kcal



Tilapia con costra de almendras
9 oz- 635 kcal

Cena

1080 kcal, 47g proteína, 149g carbohidratos netos, 20g grasa



Alitas de coliflor BBQ
803 kcal



Maíz con mantequilla
278 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

3428 kcal ● 220g protein (26%) ● 123g fat (32%) ● 303g carbs (35%) ● 57g fiber (7%)

Desayuno

480 kcal, 10g proteína, 49g carbohidratos netos, 20g grasa



Pera
2 pera(s)- 226 kcal



Col rizada salteada
91 kcal



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Almuerzo

1160 kcal, 51g proteína, 94g carbohidratos netos, 63g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Camarones scampi
1045 kcal

Aperitivos

435 kcal, 51g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



Batido proteico doble chocolate
206 kcal



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Cena

1080 kcal, 47g proteína, 149g carbohidratos netos, 20g grasa



Alitas de coliflor BBQ
803 kcal



Maíz con mantequilla
278 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

3366 kcal ● 226g protein (27%) ● 156g fat (42%) ● 225g carbs (27%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

580 kcal, 25g proteína, 57g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
249 kcal



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 52g proteína, 80g carbohidratos netos, 49g grasa



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



Kéfir
300 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1 sándwich(es)- 562 kcal

Aperitivos

370 kcal, 24g proteína, 36g carbohidratos netos, 10g grasa



Zanahorias y hummus
123 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Cena

1120 kcal, 65g proteína, 49g carbohidratos netos, 71g grasa



Salmón con brócoli al jengibre y coco
9 onza(s) de salmón- 948 kcal



Arroz integral
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 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

3366 kcal ● 226g protein (27%) ● 156g fat (42%) ● 225g carbs (27%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

580 kcal, 25g proteína, 57g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
249 kcal



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 52g proteína, 80g carbohidratos netos, 49g grasa



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



Kéfir
300 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1 sándwich(es)- 562 kcal

Aperitivos

370 kcal, 24g proteína, 36g carbohidratos netos, 10g grasa



Zanahorias y hummus
123 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Cena

1120 kcal, 65g proteína, 49g carbohidratos netos, 71g grasa



Salmón con brócoli al jengibre y coco
9 onza(s) de salmón- 948 kcal



Arroz integral
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 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
25 taza(s) (mL)

Cereales para el desayuno

- avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Grasas y aceites

- aceite
1 2/3 oz (mL)
- aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)
- vinagreta balsámica
1 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- huevos
19 grande (950g)
- yogur saborizado bajo en grasa
4 envase (170 g) (680g)
- yogur bajo en grasa natural
4 taza (980g)
- mantequilla
1 1/3 barra (134g)
- queso parmesano
2 oz (57g)
- yogur griego sin grasa
9 cda (158g)
- nata para montar
4 1/2 cda (mL)
- kefir con sabor
4 taza (mL)

Frutas y jugos

- frambuesas
4 taza (492g)
- Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
- peras
6 mediana (1068g)
- aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- jugo de fruta
40 fl oz (mL)

Otro

Verduras y productos vegetales

- batatas / boniatos
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
- granos de maíz congelados
3 1/3 taza (453g)
- edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- espinaca fresca
2 paquete (283 g) (549g)
- ajo
6 1/4 diente(s) (19g)
- hojas de kale
4 1/2 taza, picada (180g)
- tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (267g)
- coliflor
6 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1590g)
- chalotas
1 1/2 cda picada (15g)
- brócoli
3 tallo (453g)
- jengibre fresco
1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- zanahorias baby
24 mediana (240g)

Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados
1 1/4 taza (183g)
- hummus
6 cda (90g)

Productos de pescado y mariscos

- sardinas, enlatadas en aceite
4 lata (368g)
- tilapia, cruda
1 lbs (476g)
- camarón, crudo
6 oz (170g)
- salmón
18 oz (510g)

Cereales y pastas

- pasta seca cruda
1/2 lbs (237g)
- harina multiusos
1/4 taza(s) (31g)

- salchicha vegana
6 sausage (600g)
- mezcla de hojas verdes
7 taza (210g)
- Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
6 cda (mL)
- proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
- Levadura nutricional
1 1/2 taza (90g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)
2 barra (100g)

Especias y hierbas

- sal
1 oz (26g)
- pimienta negra
1/4 oz (7g)
- albahaca fresca
3 hojas (2g)
- ajo en polvo
1 cdita (3g)

- arroz integral
1/2 taza (95g)

Dulces

- cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
3 1/3 oz (94g)
- leche de coco en lata
3/4 lata (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue
1 1/2 taza (429g)

Productos horneados

- pan
4 rebanada (128g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

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.

Frambuesas

2 taza(s) - 144 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:
framboesa
2 taza (246g)

Para las 2 comidas:
framboesa
4 taza (492g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:
peras
2 mediana (356g)

Para las 3 comidas:
peras
6 mediana (1068g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Col rizada salteada

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



Para una sola comida:
hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:
hojas de kale
4 1/2 taza, picada (180g)
aceite
4 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.

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal
1 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
tomates
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)
aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
albahaca fresca, troceado
1 hojas (1g)

Para las 3 comidas:

sal
3 pizca (1g)
huevos
3 grande (150g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
tomates
3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)
aguacates, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)
albahaca fresca, troceado
3 hojas (2g)

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

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 desprendan 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.

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
32 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprendga aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
4 envase (170 g) (680g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada sencilla de sardinas

531 kcal ● 48g protein ● 33g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 cda (mL)
sardinas, enlatadas en aceite, escurrido
2 lata (184g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
6 cda (mL)
sardinas, enlatadas en aceite, escurrido
4 lata (368g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)

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

Pasta con parmesano y espinacas

974 kcal ● 35g protein ● 35g fat ● 118g carbs ● 10g fiber



pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)
mantequilla
2 cda (28g)
espinaca fresca
2/3 paquete (283 g) (189g)
queso parmesano
1/3 taza (33g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1 1/3 cdita, molido (3g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
ajo, picado
1 1/3 diente(s) (4g)

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Remolachas

2 remolachas - 48 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 remolachas

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 remolacha(s) (100g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Mezcla de arroz con sabor

382 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 77g carbs ● 3g fiber



mezcla de arroz saborizada
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tilapia con costra de almendras

9 oz - 635 kcal ● 61g protein ● 30g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Rinde 9 oz

almendras

6 cucharada, en tiras finas (41g)

tilapia, cruda

1/2 lbs (252g)

harina multiusos

1/4 taza(s) (31g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 taza(s)



jugo de fruta

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Camarones scampi

1045 kcal ● 50g protein ● 62g fat ● 68g carbs ● 3g fiber



mantequilla
3 cda (43g)
nata para montar
4 1/2 cda (mL)
pasta seca cruda
3 oz (86g)
agua
3/8 taza(s) (mL)
queso parmesano
3/4 cda (4g)
chalotas, picado
1 1/2 cda picada (15g)
ajo, picado
3 diente (9g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
6 oz (170g)

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

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kéfir

300 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 49g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

kefir con sabor
2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor
4 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
2 rebanada (64g)
tomates, cortado por la mitad
6 cucharada de tomates cherry (56g)
huevos, hervido y enfriado
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
1 cdita (3g)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)
pan
4 rebanada (128g)
tomates, cortado por la mitad
3/4 taza de tomates cherry (112g)
huevos, hervido y enfriado
6 grande (300g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriendolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego pélos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Yogur natural

2 taza(s) - 309 kcal ● 26g protein ● 8g fat ● 34g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur bajo en grasa natural
2 taza (490g)

Para las 2 comidas:

yogur bajo en grasa natural
4 taza (980g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 2 comidas:

Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

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

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Batido proteico doble chocolate

206 kcal ● 42g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
cacao en polvo
1 1/2 cdita (3g)
yogur griego sin grasa
3 cda (53g)
proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 3 comidas:

agua
4 1/2 taza(s) (mL)
cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)
yogur griego sin grasa
9 cda (158g)
proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

Para las 3 comidas:

cacahuetes tostados
3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Zanahorias y hummus

123 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

hummus
3 cda (45g)
zanahorias baby
12 mediana (120g)

Para las 2 comidas:

hummus
6 cda (90g)
zanahorias baby
24 mediana (240g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

Barra de proteína (20 g de proteína)
2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
6 sausage (600g)

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

Gajos de batata

261 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 3

Tilapia frita en sartén

8 onza(s) - 298 kcal ● 45g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
tilapia, cruda
1/2 lbs (224g)

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 desmenude fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Maíz con mantequilla

238 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
mantequilla
3 cdita (14g)
granos de maíz congelados
1 taza (136g)

1. Prepara el maíz según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

Puré de batata con mantequilla

498 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
mantequilla
4 cdita (18g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfrie un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Alitas de coliflor BBQ

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



Para una sola comida:

salsa barbecue
3/4 taza (215g)
sal
3/4 cdita (5g)
Levadura nutricional
3/4 taza (45g)
coliflor
3 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(795g)

Para las 2 comidas:

salsa barbecue
1 1/2 taza (429g)
sal
1 1/2 cdita (9g)
Levadura nutricional
1 1/2 taza (90g)
coliflor
6 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1590g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramaletas; 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 ramaletas al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramaletas 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 ramaletas con la salsa barbacoa. Sirve.

Maíz con mantequilla

278 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
mantequilla
3 1/2 cdita (16g)
granos de maíz congelados
56 cucharadita (159g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
mantequilla
7 cdita (32g)
granos de maíz congelados
2 1/3 taza (317g)

1. Prepara el maíz según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Salmón con brócoli al jengibre y coco

9 onza(s) de salmón - 948 kcal ● 62g protein ● 69g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

salmón
1/2 lbs (255g)
leche de coco en lata
3/8 lata (mL)
brócoli, cortado en floretes
1 1/2 tallo (227g)
jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas
3/4 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

Para las 2 comidas:

salmón
18 oz (510g)
leche de coco en lata
3/4 lata (mL)
brócoli, cortado en floretes
3 tallo (453g)
jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas
1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Engrasa una bandeja de horno y coloca el salmón en ella, con la piel hacia abajo. Sazona el salmón con una pizca de sal/pimienta. Hornea durante 12-18 minutos o hasta que el salmón esté completamente cocido. Reserva.
2. Mientras tanto, calienta una sartén a fuego medio. Añade la leche de coco, las rodajas de jengibre y los floretes de brócoli y cocina a fuego lento sin tapar durante unos 7 minutos.
3. Emplata el salmón y el brócoli. Servir.

Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

sal
1/6 cdita (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
arroz integral
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal
3/8 cdita (2g)
agua
1 taza(s) (mL)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
arroz integral
1/2 taza (95g)

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

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.