

Meal Plan - Dieta pescatariana de 3500 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

3534 kcal ● 228g protein (26%) ● 126g fat (32%) ● 310g carbs (35%) ● 62g fiber (7%)

Desayuno

520 kcal, 33g proteína, 20g carbohidratos netos, 33g grasa



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



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal

Aperitivos

455 kcal, 9g proteína, 67g carbohidratos netos, 10g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Pera
2 pera(s)- 226 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1135 kcal, 40g proteína, 163g carbohidratos netos, 24g grasa



Pan naan
1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal



Succotash de frijoles blancos
647 kcal

Cena

1150 kcal, 86g proteína, 58g carbohidratos netos, 58g grasa



Tomates asados
2 tomate(s)- 119 kcal



Lentejas
347 kcal



Salmón al horno sobre espinacas
686 kcal

Day 2

3491 kcal ● 240g protein (28%) ● 113g fat (29%) ● 300g carbs (34%) ● 78g fiber (9%)

Desayuno

520 kcal, 33g proteína, 20g carbohidratos netos, 33g grasa



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



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal



Huevos cocidos
4 huevo(s)- 277 kcal

Aperitivos

455 kcal, 9g proteína, 67g carbohidratos netos, 10g grasa



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal



Pera
2 pera(s)- 226 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 56g proteína, 150g carbohidratos netos, 15g grasa



Lentejas
174 kcal



Alitas de coliflor BBQ
803 kcal



Pimientos cocidos
1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal

Cena

1150 kcal, 82g proteína, 62g carbohidratos netos, 54g grasa



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Ensalada de seitán
1078 kcal

Day 3

3486 kcal ● 235g protein (27%) ● 104g fat (27%) ● 331g carbs (38%) ● 70g fiber (8%)

Desayuno

595 kcal, 39g proteína, 33g carbohidratos netos, 28g grasa



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 333 kcal



Batido proteico verde
261 kcal

Aperitivos

455 kcal, 9g proteína, 45g carbohidratos netos, 23g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal



Chips de plátano macho
100 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 56g proteína, 150g carbohidratos netos, 15g grasa



Lentejas
174 kcal



Alitas de coliflor BBQ
803 kcal



Pimientos cocidos
1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal

Cena

1070 kcal, 71g proteína, 101g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal



Tenders de chik'n crujientes
14 2/3 tender(s)- 838 kcal

Day 4

3550 kcal ● 230g protein (26%) ● 124g fat (31%) ● 331g carbs (37%) ● 48g fiber (5%)

Desayuno

595 kcal, 39g proteína, 33g carbohidratos netos, 28g grasa



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 333 kcal



Batido proteico verde
261 kcal

Aperitivos

455 kcal, 9g proteína, 45g carbohidratos netos, 23g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal



Chips de plátano macho
100 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1160 kcal, 51g proteína, 150g carbohidratos netos, 35g grasa



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada
1 sándwich(es)- 382 kcal



Barrita de granola grande
3 barra(s)- 529 kcal



Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal

Cena

1070 kcal, 71g proteína, 101g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal




Tenders de chik'n crujientes
14 2/3 tender(s)- 838 kcal


Day 5

3567 kcal ● 256g protein (29%) ● 187g fat (47%) ● 169g carbs (19%) ● 45g fiber (5%)

Desayuno


595 kcal, 39g proteína, 33g carbohidratos netos, 28g grasa


 **Almendras tostadas**
3/8 taza(s)- 333 kcal

 **Batido proteico verde**
261 kcal

Aperitivos

455 kcal, 9g proteína, 45g carbohidratos netos, 23g grasa


 **Pera**
1 pera(s)- 113 kcal

 **Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**
1 torta(s)- 240 kcal

 **Chips de plátano macho**
100 kcal


Suplemento(s) de proteína


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

 **Batido de proteína**
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo


1095 kcal, 84g proteína, 20g carbohidratos netos, 74g grasa

 **Maíz con mantequilla**
159 kcal

 **Salmón horneado lentamente con limón y tomillo**
14 onza(s)- 938 kcal

Cena

1150 kcal, 64g proteína, 68g carbohidratos netos, 62g grasa

 **Plátano**
2 plátano(s)- 233 kcal

 **Poke bowl de salmón frito en sartén**
918 kcal


Day 6


3447 kcal ● 265g protein (31%) ● 166g fat (43%) ● 171g carbs (20%) ● 50g fiber (6%)

Desayuno

570 kcal, 41g proteína, 51g carbohidratos netos, 15g grasa


 **Barrita de granola alta en proteínas**
1 barra(s)- 204 kcal


 **Palitos de zanahoria**
4 zanahoria(s)- 108 kcal

 **Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)**
256 kcal

Aperitivos

360 kcal, 15g proteína, 30g carbohidratos netos, 15g grasa


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

 **Fresas**
2 1/2 taza(s)- 130 kcal

 **Queso cottage y miel**
1/4 taza(s)- 62 kcal


Suplemento(s) de proteína


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

 **Batido de proteína**
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 84g proteína, 20g carbohidratos netos, 74g grasa

 **Maíz con mantequilla**
159 kcal

 **Salmón horneado lentamente con limón y tomillo**
14 onza(s)- 938 kcal

Cena

1150 kcal, 64g proteína, 68g carbohidratos netos, 62g grasa

 **Plátano**
2 plátano(s)- 233 kcal

 **Poke bowl de salmón frito en sartén**
918 kcal

Day 7

3523 kcal ● 233g protein (26%) ● 162g fat (41%) ● 232g carbs (26%) ● 51g fiber (6%)

Desayuno

570 kcal, 41g proteína, 51g carbohidratos netos, 15g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de zanahoria
4 zanahoria(s)- 108 kcal



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal

Aperitivos

360 kcal, 15g proteína, 30g carbohidratos netos, 15g grasa



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



Fresas
2 1/2 taza(s)- 130 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1180 kcal, 63g proteína, 73g carbohidratos netos, 66g grasa



Mezcla de frutos secos
1/2 taza(s)- 435 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
485 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Cena

1145 kcal, 53g proteína, 75g carbohidratos netos, 65g grasa



Camarones scampi
1045 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Bebidas

- polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- agua
24 taza(s) (mL)
- polvo de proteína, vainilla
5 cucharada grande (1/3 taza c/u) (155g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
1 3/4 taza, entera (250g)
- mezcla de frutos secos
1/2 taza (67g)

Productos horneados

- pan
3/4 lbs (352g)
- pan naan
1 1/2 pieza(s) (135g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
3/4 barra (88g)
- huevos
8 grande (400g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
- queso en lonchas
1 1/2 rebanada (21 g c/u) (32g)
- nata para montar
4 1/2 cda (mL)
- queso parmesano
3/4 cda (4g)

Dulces

- mermelada
2 oz (56g)
- miel
6 cdita (42g)

Grasas y aceites

- aceite
1/4 lbs (mL)
- aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)
- aceite de oliva
3/4 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- tomates
5 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (699g)
- espinaca fresca
1 1/4 paquete (283 g) (359g)
- ajo
4 1/4 diente(s) (13g)
- granos de maíz congelados
2 1/3 taza (317g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
1 taza (192g)
- frijoles blancos, en conserva
1 taza (262g)
- garbanzos, en conserva
1 lata(s) (448g)
- mantequilla de cacahuate
7 cda (112g)

Frutas y jugos

- limón
1 1/2 grande (134g)
- arándanos
1 taza (148g)
- jugo de limón
1 cda (mL)
- peras
7 mediana (1246g)
- nectarina
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)
- aguacates
2 aguacate(s) (385g)
- plátano
5 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (649g)
- naranja
3 naranja (462g)
- jugo de lima
2 1/3 cdita (mL)
- fresas
5 taza, entera (720g)

Productos de pescado y mariscos

- salmón
3 1/2 lbs (1606g)
- camarón, crudo
6 oz (170g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue
1 1/2 taza (429g)
- vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)

Otro

- Levadura nutricional
3 1/3 oz (94g)
- tenders sin carne estilo chik'n
29 1/3 piezas (748g)
- Salsa teriyaki
4 2/3 cda (mL)
- mezcla de frutos rojos congelados
1 taza (136g)
- Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Cereales y pastas

- pimiento**
2 3/4 grande (447g)
- chalotas**
5/8 chalota (72g)
- coliflor**
6 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1590g)
- cebolla**
1/2 pequeña (35g)
- perejil fresco**
3 ramitas (3g)
- ketchup**
7 1/3 cda (125g)
- zanahorias**
10 1/2 mediana (646g)
- pepino**
1 1/6 pepino (21 cm) (351g)
- champiñones**
3/4 taza, picada (53g)
- lechuga romana**
1/2 corazones (250g)

Especias y hierbas

- sal**
11 g (11g)
- vinagre balsámico**
1 cda (mL)
- pimienta negra**
1 pizca (0g)
- tomillo, seco**
3 1/2 g (3g)

- seitán**
1/2 lbs (255g)
- pasta seca cruda**
3 oz (86g)

Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor**
3 pasteles (27g)
- chips de plátano**
2 oz (57g)
- barra de granola grande**
3 barra (111g)
- barra de granola alta en proteínas**
2 barra (80g)

Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos**
2/3 taza(s) (54g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1 c dita (5g)
mermelada
1 c dita (7g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
2 c dita (9g)
mermelada
2 c dita (14g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla y la mermelada en la tostada.

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

huevos
8 grande (400g)

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

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 333 kcal ● 11g protein ● 27g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

Para las 3 comidas:

almendras
1 taza, entera (161g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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, añada unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

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.

Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

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)
agua
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos rojos congelados
1 taza (136g)
avena clásica, copos
2/3 taza(s) (54g)
polvo de proteína, vainilla
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético. Deja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 pieza(s)

pan naan
1 1/2 pieza(s) (135g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza(s)

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Succotash de frijoles blancos

647 kcal ● 26g protein ● 16g fat ● 80g carbs ● 19g fiber



jugo de limón
1 cda (mL)
aceite
1 cda (mL)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 taza (262g)
granos de maíz congelados, descongelado
1 taza (136g)
pimiento, finamente picado
1 mediana (119g)
chalotas, picado fino
1 diente(s) (57g)

1. Calienta aproximadamente 1/4 del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el maíz, la chalota y una pizca de sal, y cocina hasta que se ablanden, unos 2-4 minutos.
2. Pasa la mezcla de maíz a un bol mediano y añade los frijoles blancos, el pimiento, el resto del aceite y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Lentejas

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



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

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.

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 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.

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es) - 120 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
2 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
1 grande (164g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
2 grande (328g)

1. **Sartén:** Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 sándwich(es) - 382 kcal ● 12g protein ● 11g fat ● 55g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

mantequilla de cacahuete
1 cda (16g)
pan
2 rebanada (64g)
mermelada
2 cda (42g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

Barrita de granola grande

3 barra(s) - 529 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 65g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 barra(s)

barra de granola grande
3 barra (111g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
miel
4 cdita (28g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Maíz con mantequilla

159 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
mantequilla
2 cdita (9g)
granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
mantequilla
4 cdita (18g)
granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)

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

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

14 onza(s) - 938 kcal ● 82g protein ● 66g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tomillo, seco
5/8 cdita, hojas (1g)
aceite
7/8 cda (mL)
salmón, con piel
14 oz (397g)
limón, cortado en gajos
5/8 grande (49g)

Para las 2 comidas:

tomillo, seco
1 1/6 cdita, hojas (1g)
aceite
1 3/4 cda (mL)
salmón, con piel
1 3/4 lbs (794g)
limón, cortado en gajos
1 1/6 grande (98g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Mezcla de frutos secos

1/2 taza(s) - 435 kcal ● 13g protein ● 36g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

mezcla de frutos secos
1/2 taza (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

485 kcal ● 21g protein ● 24g fat ● 38g carbs ● 7g fiber



champiñones
3/4 taza, picada (53g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
tomillo, seco
1 1/2 cdita, molido (2g)
pan
3 rebanada(s) (96g)
queso en lonchas
1 1/2 rebanada (21 g c/u) (32g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

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

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
2 rebanada (64g)
mantequilla
2 cdita (9g)

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
mantequilla
4 cdita (18g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Pera

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



Para una sola comida:

peras
2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

peras
4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

peras
1 mediana (178g)

Para las 3 comidas:

peras
3 mediana (534g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuete
2 cda (32g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de cacahuete
6 cda (96g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
3 pasteles (27g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.
-

Chips de plátano macho

100 kcal ● 0g protein ● 6g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

chips de plátano
2/3 oz (19g)

Para las 3 comidas:

chips de plátano
2 oz (57g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz
-

Aperitivos 3 [↗](#)

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.
-

Fresas

2 1/2 taza(s) - 130 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

fresas
2 1/2 taza, entera (360g)

Para las 2 comidas:

fresas
5 taza, entera (720g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
miel
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
miel
2 cdita (14g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.
-

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 tomate(s)

aceite

2 cdita (mL)

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

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.

Salmón al horno sobre espinacas

686 kcal ● 61g protein ● 47g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



espinaca fresca

3 oz (89g)

aceite

5/8 cda (mL)

limón, en rodajas

5/8 pequeña (36g)

ajo, picado

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

salmón

10 oz (284g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. En una sartén, saltea rápidamente las espinacas con el aceite, el ajo y una pizca de sal hasta que estén apenas marchitas.
3. Extiende las espinacas en una capa uniforme en el fondo de una fuente pequeña para horno. Coloca el salmón encima, con la piel hacia abajo. Sazona con sal y pimienta y coloca rodajas de limón sobre el salmón.
4. Hornea sin tapar 12-18 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 nectarina(s)

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

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

Ensalada de seitán

1078 kcal ● 81g protein ● 53g fat ● 49g carbs ● 20g fiber



aceite
3 cdiata (mL)
Levadura nutricional
3 cdiata (4g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
seitán, desmenuzado o en rodajas
1/2 lbs (255g)
tomates, cortado por la mitad
18 tomates cherry (306g)
aguacates, picado
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/4 pequeña (18g)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
perejil fresco, picado
1 1/2 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

vinagre balsámico
1 cda (mL)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata(s) (448g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)
perejil fresco, picado
3 ramitas (3g)

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

Tenders de chik'n crujientes

14 2/3 tender(s) - 838 kcal ● 59g protein ● 33g fat ● 76g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

tenders sin carne estilo chik'n
14 2/3 piezas (374g)
ketchup
3 2/3 cda (62g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n
29 1/3 piezas (748g)
ketchup
7 1/3 cda (125g)

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

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.
-

Poke bowl de salmón frito en sartén

918 kcal ● 61g protein ● 61g fat ● 20g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

aceite

5/8 cda (mL)

salmón

9 1/3 oz (265g)

Salsa teriyaki

2 1/3 cda (mL)

jugo de lima

1 1/6 cdita (mL)

aguacates, cortado en cubos

5/8 aguacate(s) (117g)

zanahorias, cortado en rodajas finas

1 1/6 mediana (71g)

pepino, cortado en cubos

5/8 pepino (21 cm) (176g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/6 cda (mL)

salmón

18 2/3 oz (529g)

Salsa teriyaki

4 2/3 cda (mL)

jugo de lima

2 1/3 cdita (mL)

aguacates, cortado en cubos

1 1/6 aguacate(s) (234g)

zanahorias, cortado en rodajas finas

2 1/3 mediana (142g)

pepino, cortado en cubos

1 1/6 pepino (21 cm) (351g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
 2. Sazona el salmón con sal y pimienta al gusto.
 3. Coloca el salmón con la piel hacia arriba en la sartén. Cocina hasta que esté dorado por un lado, unos 4 minutos. Dale la vuelta con una espátula y cocina hasta que esté firme al tacto y la piel esté crujiente si lo deseas, unos 3 minutos más. Retira del fuego y corta en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
 4. Monta el bowl colocando el aguacate, el pepino, las zanahorias y el salmón y rocía con zumo de lima y salsa teriyaki por encima. Sirve.
-

Cena 5 [↗](#)

Comer los días 7

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).

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
1/4 mediana (15g)
lechuga romana, troceado grueso
1/2 corazones (250g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

1. En un bol grande, añada la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

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.