

Meal Plan - Dieta pescetariana de 1000 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

959 kcal ● 105g protein (44%) ● 32g fat (30%) ● 40g carbs (17%) ● 23g fiber (9%)

Desayuno

140 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



Mini muffin de huevo y queso

2 mini muffin(s)- 112 kcal



Uvas

29 kcal

Almuerzo

295 kcal, 22g proteína, 26g carbohidratos netos, 10g grasa



Brócoli

1 taza(s)- 29 kcal



Tilapia cajún

3 onza(s)- 99 kcal



Arroz integral con mantequilla

167 kcal

Cena

305 kcal, 26g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



Vegan crumbles

1 taza(s)- 146 kcal



Col rizada (collard) con ajo

159 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 2

987 kcal ● 104g protein (42%) ● 41g fat (37%) ● 38g carbs (15%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

140 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



Mini muffin de huevo y queso

2 mini muffin(s)- 112 kcal



Uvas

29 kcal

Almuerzo

295 kcal, 22g proteína, 26g carbohidratos netos, 10g grasa



Brócoli

1 taza(s)- 29 kcal



Tilapia cajún

3 onza(s)- 99 kcal



Arroz integral con mantequilla

167 kcal

Cena

335 kcal, 25g proteína, 5g carbohidratos netos, 21g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Ensalada de atún con aguacate

218 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 3

1027 kcal ● 112g protein (43%) ● 48g fat (42%) ● 24g carbs (9%) ● 12g fiber (5%)

Desayuno

140 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



Mini muffin de huevo y queso
2 mini muffin(s)- 112 kcal



Uvas
29 kcal

Cena

335 kcal, 25g proteína, 5g carbohidratos netos, 21g grasa



Cacahuates tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Ensalada de atún con aguacate
218 kcal

Almuerzo

335 kcal, 29g proteína, 11g carbohidratos netos, 18g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Brócoli con mantequilla
1/2 taza(s)- 67 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 4

1027 kcal ● 96g protein (37%) ● 37g fat (32%) ● 64g carbs (25%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

160 kcal, 7g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
160 kcal

Cena

315 kcal, 10g proteína, 49g carbohidratos netos, 6g grasa



Tacos de lentejas especiadas
1 taco(s)- 199 kcal



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Almuerzo

335 kcal, 29g proteína, 11g carbohidratos netos, 18g grasa



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal



Brócoli con mantequilla
1/2 taza(s)- 67 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 5

1046 kcal ● 91g protein (35%) ● 35g fat (30%) ● 66g carbs (25%) ● 25g fiber (10%)

Desayuno

160 kcal, 7g proteína, 2g carbohidratos netos, 12g grasa



Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal

Cena

320 kcal, 19g proteína, 25g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada de garbanzos al curry

322 kcal

Almuerzo

345 kcal, 16g proteína, 38g carbohidratos netos, 11g grasa



Bowl de ensalada con slaw y edamame

196 kcal



Kéfir

150 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

1013 kcal ● 98g protein (39%) ● 34g fat (30%) ● 53g carbs (21%) ● 26g fiber (10%)

Desayuno

140 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

335 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Bol de ensalada con tempeh estilo taco

277 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

320 kcal, 19g proteína, 25g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada de garbanzos al curry

322 kcal

Day 7

960 kcal ● 92g protein (38%) ● 30g fat (28%) ● 52g carbs (22%) ● 28g fiber (12%)

Desayuno

140 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

335 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Bol de ensalada con tempeh estilo taco

277 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

270 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 7g grasa



Sopa de frijoles negros y salsa

193 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- huevos**
9 grande (450g)
- queso cheddar**
1/4 taza, rallada (32g)
- mantequilla**
2 cda (28g)
- kefir con sabor**
1 taza (mL)
- yogur griego sin grasa**
4 cda (70g)
- crema agria**
3/4 cda (9g)

Bebidas

- agua**
15 2/3 taza (mL)
- polvo de proteína**
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Frutas y jugos

- uvas**
1 1/2 taza (138g)
- aguacates**
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- jugo de lima**
1 cdita (mL)
- jugo de limón**
2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- migajas de hamburguesa vegetariana**
1 taza (100g)
- cacahuetes tostados**
4 cucharada (37g)
- lentejas rojas, crudas**
2 cucharada (24g)
- garbanzos, en conserva**
1 lata(s) (448g)
- tempeh**
4 oz (113g)
- frijoles refritos**
1/2 taza (121g)
- frijoles negros**
3/8 lata(s) (165g)

Verduras y productos vegetales

Grasas y aceites

- aceite**
1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**
3 1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

- sal**
5 g (5g)
- condimento cajún**
1/4 cda (2g)
- pimienta negra**
1 1/2 g (1g)
- comino molido**
1/2 cdita (1g)
- copos de chile rojo**
1/8 cdita (0g)
- curry en polvo**
1 cdita (2g)
- mezcla de condimento para tacos**
1 cda (9g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda**
6 oz (168g)
- atún enlatado**
1 lata (172g)

Cereales y pastas

- arroz integral**
2/3 taza (127g)

Otro

- mezcla de hojas verdes**
1 paquete (155 g) (147g)
- salchicha vegana**
2 sausage (200g)
- mezcla para coleslaw**
1 1/2 taza (135g)

Productos horneados

- tortillas de maíz**
1 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (26g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- col rizada (collard greens)**
1/2 lbs (227g)
- ajo**
2 diente(s) (6g)
- brócoli congelado**
3 taza (273g)
- tomates**
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)
- cebolla**
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
- pimiento**
1 cucharada, en cubos (9g)
- zanahorias**
1 1/6 pequeño (14 cm de largo) (58g)
- edamame, congelado, sin vaina**
1/2 taza (59g)
- apio crudo**
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)

- salsa**
1/4 tarro (121g)
- caldo de verduras**
1/4 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol**
2 cda (24g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Mini muffin de huevo y queso

2 mini muffin(s) - 112 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

1 grande (50g)

agua

1/3 cda (mL)

queso cheddar

1 1/2 cucharada, rallada (11g)

Para las 3 comidas:

huevos

3 grande (150g)

agua

1 cda (mL)

queso cheddar

1/4 taza, rallada (32g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso. Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente. Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego enjuévelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, enjuévelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Uvas

29 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

uvas

1/2 taza (46g)

Para las 3 comidas:

uvas

1 1/2 taza (138g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cda picada (5g)
pimiento
1/2 cucharada, en cubos (5g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
sal
1/2 pizca (0g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 cda picada (10g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
huevos
2 grande (100g)
sal
1 pizca (0g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
1 taza (91g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tilapia cajún

3 onza(s) - 99 kcal ● 17g protein ● 3g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

condimento cajún

1/8 cda (1g)

aceite

1/8 cda (mL)

tilapia, cruda

3 oz (84g)

Para las 2 comidas:

condimento cajún

1/4 cda (2g)

aceite

1/4 cda (mL)

tilapia, cruda

6 oz (168g)

1. Precaliente el horno a 425 °F (220 °C). Engrase un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. Coloque los filetes de tilapia en el fondo del molde y cubra ambos lados con el aceite y el condimento cajún.
3. Cubra el molde y hornee de 15 a 20 minutos hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Arroz integral con mantequilla

167 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mantequilla

1/2 cda (7g)

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

1 cda (14g)

arroz integral

1/3 taza (63g)

sal

1/4 cdita (2g)

agua

2/3 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 esurre 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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salchicha vegana
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Brócoli con mantequilla

1/2 taza(s) - 67 kcal ● 1g protein ● 6g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal
1/4 pizca (0g)
brócoli congelado
1/2 taza (46g)
pimienta negra
1/4 pizca (0g)
mantequilla
1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

sal
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
mantequilla
1 cda (14g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzo 3

Comer los día 5

Bowl de ensalada con slaw y edamame

196 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 7g fiber



edamame, congelado, sin vaina

1/2 taza (59g)

mezcla para coleslaw

1 1/2 taza (135g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

zanahorias, cortado en juliana

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

1. Prepara el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Prepara la ensalada mezclando la mezcla para coleslaw, las zanahorias, el edamame y el aderezo. Sirve.

Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



kefir con sabor

1 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

arroz integral

4 cucharadita (16g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

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.

Bol de ensalada con tempeh estilo taco

277 kcal ● 17g protein ● 12g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

tempeh
2 oz (57g)
mezcla de condimento para tacos
1/2 cda (4g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
salsa
1 1/2 cda (27g)
frijoles refritos
4 cucharada (61g)
aceite
1/4 cdita (mL)
aguacates, cortado en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

tempeh
4 oz (113g)
mezcla de condimento para tacos
1 cda (9g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
salsa
3 cda (54g)
frijoles refritos
1/2 taza (121g)
aceite
1/2 cdita (mL)
aguacates, cortado en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Desmenuza el tempeh en la sartén y fríe un par de minutos hasta que empiece a dorarse. Mezcla el condimento para tacos con un chorrito de agua y remueve hasta que el tempeh quede cubierto. Cocina uno o dos minutos más y reserva.
2. Calienta los frijoles refritos en el microondas o en una sartén aparte; reserva.
3. Añade hojas mixtas, tempeh, frijoles refritos, aguacate y salsa a un bol y sirve.
4. Nota de preparación: Guarda la mezcla de tempeh y los frijoles refritos en un recipiente hermético en la nevera. Cuando vayas a servir, calienta el tempeh y los frijoles y monta el resto de la ensalada.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Vegan crumbles

1 taza(s) - 146 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 taza(s)

migajas de hamburguesa vegetariana
1 taza (100g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



col rizada (collard greens)
1/2 lbs (227g)
aceite
1/2 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

218 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
atún enlatado
1/2 lata (86g)
tomates
2 cucharada, picada (23g)
cebolla, finamente picado
1/8 pequeña (9g)

Para las 2 comidas:

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)

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 4

Tacos de lentejas especiadas

1 taco(s) - 199 kcal ● 8g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 taco(s)

lentejas rojas, crudas

2 cucharada (24g)

tortillas de maíz

1 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.)

(26g)

comino molido

1/4 cdita (1g)

salsa

1 cda (18g)

aceite

1/4 cda (mL)

agua

1/4 taza(s) (mL)

copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

cebolla, cortado en cubos

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (9g)

ajo, picado fino

1/2 diente(s) (2g)

zanahorias, pelado y rallado

1/6 pequeño (14 cm de largo) (8g)

1. Calienta solo la mitad del aceite en una cacerola a fuego medio. Añade la cebolla, la zanahoria y el ajo y cocina durante 5-7 minutos hasta que la cebolla esté translúcida.

2. Incorpora el comino y cocina alrededor de un minuto, hasta que desprenda aroma.

3. Añade agua, salsa, lentejas y un poco de sal. Lleva a ebullición, cubre, reduce el fuego a bajo y cocina 20-25 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas.

4. Divide la mezcla de lentejas entre las tortillas y extiéndela casi hasta el borde de cada tortilla. Espolvorea hojuelas de chile rojo por encima.

5. Calienta el resto del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la tortilla con la mezcla de lentejas hacia arriba y tuesta durante 3-5 minutos hasta que los bordes empiecen a quedar crujientes.

6. Pasa los tacos a un plato, dóblalos y sirve.

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 taza de arroz integral cocido

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

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.
-

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de garbanzos al curry

322 kcal ● 19g protein ● 11g fat ● 25g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa
2 cda (35g)
curry en polvo
1/2 cdita (1g)
pepitas de girasol
1 cda (12g)
mezcla de hojas verdes
1 oz (28g)
jugo de limón, dividido
1 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(17g)
garbanzos, en conserva, escurrido
y enjuagado
1/2 lata(s) (224g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa
4 cda (70g)
curry en polvo
1 cdita (2g)
pepitas de girasol
2 cda (24g)
mezcla de hojas verdes
2 oz (57g)
jugo de limón, dividido
2 cda (mL)
apio crudo, cortado en rodajas
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(34g)
garbanzos, en conserva, escurrido
y enjuagado
1 lata(s) (448g)

1. Coloca los garbanzos en un tazón grande y machácalos con el reverso de un tenedor.
2. Incorpora yogur griego, curry en polvo, apio, semillas de girasol, solo la mitad del jugo de limón y un poco de sal y pimienta.
3. Coloca las hojas verdes en un plato y rocíalas con el resto del jugo de limón.
4. Sirve la mezcla de garbanzos al curry junto con las hojas verdes.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Sopa de frijoles negros y salsa

193 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 12g fiber



caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
frijoles negros
3/8 lata(s) (165g)
comino molido
1/6 cdita (0g)
crema agria
3/4 cda (9g)
salsa, con trozos
3 cucharada (49g)

1. En un procesador de alimentos eléctrico o licuadora, combine los frijoles, el caldo, la salsa y el comino. Licúe hasta que quede bastante suave.
2. Caliente la mezcla de frijoles en una cacerola a fuego medio hasta que esté bien caliente.
3. Adorne con crema agria al servir.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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

Suplemento(s) de proteína

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)
agua
2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)
agua
14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.