

Meal Plan - Menú semanal pescetariano para ayuno intermitente de 1800 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

1756 kcal ● 133g protein (30%) ● 44g fat (23%) ● 180g carbs (41%) ● 26g fiber (6%)

Almuerzo

845 kcal, 38g proteína, 119g carbohidratos netos, 18g grasa



[Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate](#)
1/2 bagel(s)- 349 kcal



[Durazno](#)
2 durazno(s)- 132 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

750 kcal, 59g proteína, 60g carbohidratos netos, 25g grasa



[Salmón con miel y mostaza Dijon](#)
6 oz- 402 kcal



[Lentejas](#)
347 kcal

Day 2

1817 kcal ● 145g protein (32%) ● 83g fat (41%) ● 87g carbs (19%) ● 36g fiber (8%)

Almuerzo

865 kcal, 62g proteína, 48g carbohidratos netos, 38g grasa



[Lentejas](#)
174 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
102 kcal



[Tempeh básico](#)
8 onza(s)- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

790 kcal, 47g proteína, 38g carbohidratos netos, 44g grasa



[Poke bowl de salmón frito en sartén](#)
656 kcal



[Durazno](#)
2 durazno(s)- 132 kcal

Day 3

1782 kcal ● 123g protein (28%) ● 60g fat (30%) ● 163g carbs (37%) ● 24g fiber (5%)

Almuerzo

815 kcal, 41g proteína, 68g carbohidratos netos, 40g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Chips de batata
25 chips- 193 kcal



Crema de almejas
1 lata(s)- 364 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

800 kcal, 46g proteína, 94g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Sub de albóndigas veganas
1 sub(s)- 468 kcal



Lentejas
231 kcal

Day 4

1780 kcal ● 126g protein (28%) ● 63g fat (32%) ● 150g carbs (34%) ● 27g fiber (6%)

Almuerzo

815 kcal, 41g proteína, 68g carbohidratos netos, 40g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Chips de batata
25 chips- 193 kcal



Crema de almejas
1 lata(s)- 364 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

800 kcal, 48g proteína, 81g carbohidratos netos, 23g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz
226 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
350 kcal



Leche
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Day 5

1757 kcal ● 131g protein (30%) ● 65g fat (34%) ● 126g carbs (29%) ● 35g fiber (8%)

Almuerzo

795 kcal, 46g proteína, 44g carbohidratos netos, 42g grasa



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Ensalada de huevo y aguacate

531 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

800 kcal, 48g proteína, 81g carbohidratos netos, 23g grasa



Seitan teriyaki con verduras y arroz

226 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Day 6

1765 kcal ● 141g protein (32%) ● 73g fat (37%) ● 95g carbs (22%) ● 39g fiber (9%)

Almuerzo

770 kcal, 40g proteína, 73g carbohidratos netos, 26g grasa



Uvas

203 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es)- 370 kcal



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

830 kcal, 65g proteína, 21g carbohidratos netos, 46g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

146 kcal

Day 7

1765 kcal ● 141g protein (32%) ● 73g fat (37%) ● 95g carbs (22%) ● 39g fiber (9%)

Almuerzo

770 kcal, 40g proteína, 73g carbohidratos netos, 26g grasa



Uvas
203 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 sándwich(es)- 370 kcal



Leche
1 1/3 taza(s)- 199 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

830 kcal, 65g proteína, 21g carbohidratos netos, 46g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Ensalada de coles de Bruselas y brócoli
146 kcal



Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
3/4 oz (mL)
- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
1/2 diente (2g)
- ☐ zanahorias
5/6 mediana (51g)
- ☐ pepino
3/8 pepino (21 cm) (125g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/3 paquete (283 g c/u) (96g)
- ☐ perejil fresco
4 1/2 ramitas (5g)
- ☐ tomates
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
- ☐ cebolla
1 3/4 pequeña (123g)
- ☐ pimiento
3 grande (492g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)
- ☐ coles de Bruselas
1 taza, rallada (50g)

Dulces

- ☐ miel
1 cda (21g)

Especias y hierbas

- ☐ mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ polvo de cebolla
1/8 cdita (0g)
- ☐ comino molido
1/8 cdita (0g)
- ☐ vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
- ☐ ajo en polvo
2/3 cdita (2g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3 1/3 aguacate(s) (670g)
- ☐ durazno
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)
- ☐ jugo de lima
5 cdita (mL)
- ☐ uvas
7 taza (644g)

Productos horneados

- ☐ bagel
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)
- ☐ pan
4 rebanada (128g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ leche entera
5 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ queso parmesano
1 cdita (2g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
6 taza (175g)
- ☐ salsa teriyaki
2 oz (mL)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
4 albóndiga(s) (120g)
- ☐ levadura nutricional
1 cdita (1g)
- ☐ bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
5 container (850g)
- ☐ chips de batata
50 patatas fritas (71g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
4 cucharada (65g)
- ☐ sopa de almejas enlatada
2 lata (524 g) (1038g)

☐ pimienta negra
4 pizca (0g)

☐ vinagre de sidra de manzana
2 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

☐ salmón
3/4 lbs (359g)

☐ atún enlatado
4 lata (688g)

Bebidas

☐ agua
15 taza(s) (mL)

☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Legumbres y derivados

☐ lentejas, crudas
1 taza (208g)

☐ tempeh
10 oz (284g)

☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)

Cereales y pastas

☐ arroz blanco de grano largo
2 3/4 cucharada (31g)

☐ seitan
4 oz (113g)

Productos de frutos secos y semillas

☐ almendras
1 1/2 cucharada, en tiras finas (10g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Bagel con tempeh estilo bacon y aguacate

1/2 bagel(s) - 349 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 32g carbs ● 9g fiber



Rinde 1/2 bagel(s)

tempeh, cortado en tiras

2 oz (57g)

polvo de cebolla

1/8 cdita (0g)

aceite

1/4 cdita (mL)

comino molido

1/8 cdita (0g)

aguacates, cortado en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

bagel

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

1. Tuesta el bagel (opcional).
2. Unta el tempeh con aceite y cúbrelo uniformemente con las especias y una pizca de sal. Fríe en una sartén unos minutos hasta que esté dorado.
3. Coloca el aguacate y el tempeh sobre el bagel y sirve.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 durazno(s)

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur bajo en grasa

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



Rinde 2 envase(s)

yogur saborizado bajo en grasa

2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Lentejas

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



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

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.

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

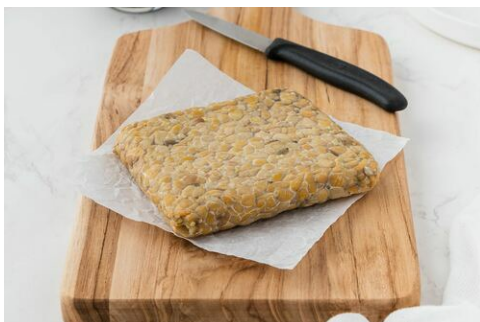
mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

4 container (680g)

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

Chips de batata

25 chips - 193 kcal ● 1g protein ● 13g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chips de batata

25 patatas fritas (35g)

Para las 2 comidas:

chips de batata

50 patatas fritas (71g)

1. Sirve los chips en un bol y disfruta.

Crema de almejas

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g protein ● 22g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa de almejas enlatada

1 lata (524 g) (519g)

Para las 2 comidas:

sopa de almejas enlatada

2 lata (524 g) (1038g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 durazno(s)

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Copa de requesón y fruta

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



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

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

Ensalada de huevo y aguacate

531 kcal ● 29g protein ● 39g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



huevos, hervido y enfriado

4 grande (200g)

mezcla de hojas verdes

1 1/3 taza (40g)

aguacates

2/3 aguacate(s) (134g)

ajo en polvo

2/3 cdita (2g)

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

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Uvas

203 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
3 1/2 taza (322g)

Para las 2 comidas:

uvas
7 taza (644g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado
1/8 pequeña (9g)
pan
2 rebanada (64g)
atún enlatado, escurrido
1/2 lata (86g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)
pan
4 rebanada (128g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Salmón con miel y mostaza Dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 oz

aceite de oliva

1 cda (mL)

ajo, picado

1/2 diente (2g)

miel

1/2 cda (11g)

mostaza Dijon

1 cda (15g)

salmón

1 filete(s) (170 g c/u) (170g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Poke bowl de salmón frito en sartén

656 kcal ● 44g protein ● 44g fat ● 14g carbs ● 8g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas
5/6 mediana (51g)
jugo de lima
5/6 cdita (mL)
pepino, cortado en cubos
3/8 pepino (21 cm) (125g)
aguacates, cortado en cubos
3/8 aguacate(s) (84g)
salsa teriyaki
1 2/3 cda (mL)
salmón
6 2/3 oz (189g)
aceite
3/8 cda (mL)

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.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 durazno(s)

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Sub de albóndigas veganas

1 sub(s) - 468 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 54g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 sub(s)

albóndigas veganas congeladas

4 albóndiga(s) (120g)

salsa para pasta

4 cucharada (65g)

levadura nutricional

1 cdita (1g)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Seitan teriyaki con verduras y arroz

226 kcal ● 19g protein ● 4g fat ● 26g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
4 cucharadita (15g)
mezcla de verduras congeladas
1/6 paquete (283 g c/u) (48g)
salsa teriyaki
2 2/3 cucharadita (mL)
aceite
1/6 cda (mL)
seitan, cortado en tiras
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)
mezcla de verduras congeladas
1/3 paquete (283 g c/u) (96g)
salsa teriyaki
1 3/4 cucharada (mL)
aceite
1/3 cda (mL)
seitan, cortado en tiras
4 oz (113g)

1. Cocina el arroz y las verduras congeladas según sus paquetes. Reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el seitan y cocina, removiendo, durante 4-5 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.\r\nReduce el fuego a bajo y añade la salsa teriyaki y las verduras a la sartén. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cubierto.\r\nSirve sobre el arroz.

Ensalada fácil de garbanzos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

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

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla
3/8 pequeña (26g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

cebolla
3/4 pequeña (53g)
pimiento
3 grande (492g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

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.

Ensalada de coles de Bruselas y brócoli

146 kcal ● 4g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli, picado
1/2 taza, picado (46g)
queso parmesano
1/2 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
mostaza Dijon
1/4 cda (4g)
vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (mL)
miel
1/4 cda (5g)
almendras
3/4 cucharada, en tiras finas (5g)
coles de Bruselas, en rodajas
1/2 taza, rallada (25g)

Para las 2 comidas:

brócoli, picado
1 taza, picado (91g)
queso parmesano
1 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
miel
1/2 cda (11g)
almendras
1 1/2 cucharada, en tiras finas (10g)
coles de Bruselas, en rodajas
1 taza, rallada (50g)

1. Prepara el aderezo mezclando aceite de oliva, mostaza Dijon, miel, vinagre de manzana y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Reserva.
Mezcla las coles de Bruselas, el brócoli y las almendras en un bol. Espolvorea con parmesano y rocía el aderezo por encima. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.