

Meal Plan - Menú semanal pescetariano ayuno intermitente de 2300 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

2233 kcal ● 164g protein (29%) ● 55g fat (22%) ● 243g carbs (44%) ● 26g fiber (5%)

Almuerzo

1025 kcal, 51g proteína, 136g carbohidratos netos, 26g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
2 envase- 261 kcal



[Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada](#)
2 sándwich(es)- 763 kcal

Cena

1045 kcal, 77g proteína, 106g carbohidratos netos, 29g grasa



[Lentejas](#)
289 kcal



[Tilapia con costra de almendras](#)
8 oz- 565 kcal



[Jugo de frutas](#)
1 2/3 taza(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 2

2335 kcal ● 235g protein (40%) ● 89g fat (34%) ● 123g carbs (21%) ● 26g fiber (4%)

Almuerzo

1125 kcal, 122g proteína, 16g carbohidratos netos, 60g grasa



[Tilapia al grill](#)
20 oz- 850 kcal



[Judías verdes con almendras y limón](#)
277 kcal

Cena

1045 kcal, 77g proteína, 106g carbohidratos netos, 29g grasa



[Lentejas](#)
289 kcal



[Tilapia con costra de almendras](#)
8 oz- 565 kcal



[Jugo de frutas](#)
1 2/3 taza(s)- 191 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Day 3

2267 kcal ● 150g protein (26%) ● 78g fat (31%) ● 201g carbs (35%) ● 40g fiber (7%)

Almuerzo

1060 kcal, 30g proteína, 150g carbohidratos netos, 28g grasa



Pasta con salsa comprada

766 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

1045 kcal, 84g proteína, 50g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada de atún con aguacate

873 kcal



Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal

Day 4

2322 kcal ● 181g protein (31%) ● 97g fat (38%) ● 154g carbs (27%) ● 27g fiber (5%)

Almuerzo

1115 kcal, 61g proteína, 103g carbohidratos netos, 47g grasa



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Wrap de espinacas y queso de cabra

2 wrap(s)- 853 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

1045 kcal, 84g proteína, 50g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada de atún con aguacate

873 kcal



Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal

Day 5

2288 kcal ● 144g protein (25%) ● 62g fat (25%) ● 227g carbs (40%) ● 61g fiber (11%)

Almuerzo

1050 kcal, 44g proteína, 89g carbohidratos netos, 43g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal



Garbanzos y pasta de garbanzo

859 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

1075 kcal, 64g proteína, 136g carbohidratos netos, 19g grasa



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal



Lentejas

260 kcal

Day 6

2344 kcal ● 149g protein (25%) ● 50g fat (19%) ● 261g carbs (45%) ● 64g fiber (11%)

Almuerzo

1105 kcal, 49g proteína, 123g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Sándwiches vegetarianos de garbanzo
3 sándwich(es)- 1028 kcal

Cena

1075 kcal, 64g proteína, 136g carbohidratos netos, 19g grasa



Alitas de coliflor BBQ
535 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino
281 kcal



Lentejas
260 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

2314 kcal ● 157g protein (27%) ● 92g fat (36%) ● 155g carbs (27%) ● 58g fiber (10%)

Almuerzo

1105 kcal, 49g proteína, 123g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Sándwiches vegetarianos de garbanzo
3 sándwich(es)- 1028 kcal

Cena

1045 kcal, 72g proteína, 31g carbohidratos netos, 61g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
10 3/4 taza (323g)
- ☐ pimientos rojos asados
4 cucharada, en cubos (56g)
- ☐ levadura nutricional
2 oz (62g)
- ☐ Pasta de garbanzo
3 oz (85g)

Dulces

- ☐ mermelada
4 cda (84g)

Productos horneados

- ☐ pan
16 rebanada (512g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (304g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 3/4 lata (1232g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 oz (24g)
- ☐ pimienta negra
5 g (5g)
- ☐ ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
- ☐ vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
4 cdita (4g)

Bebidas

- ☐ agua
17 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
1/2 taza(s) (55g)
- ☐ pasta seca cruda
6 oz (171g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
50 2/3 fl oz (mL)
- ☐ jugo de limón
2 1/3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
3 1/2 aguacate(s) (678g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 fl oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ judías verdes frescas
10 oz (283g)
- ☐ tomates
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (684g)
- ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (308g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (21 cm) (753g)
- ☐ cebolla morada
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (90g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ pimienta
1 1/2 grande (246g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 1/2 cda (20g)
- ☐ queso
4 cucharada, rallada (28g)
- ☐ queso de cabra
4 cda (56g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1 taza (280g)

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

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
2 1/4 lbs (1008g)
- ☐ atún enlatado
5 1/2 lata (946g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/4 lbs (125g)

Grasas y aceites

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

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (252g)
- ☐ salsa barbacoa
1 taza (286g)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

2 sándwich(es) - 763 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 110g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

mermelada

4 cda (84g)

pan

4 rebanada (128g)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tilapia al grill

20 oz - 850 kcal ● 113g protein ● 43g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 20 oz

sal

5/8 cdita (4g)

aceite de oliva

2 1/2 cucharada (mL)

tilapia, cruda

1 1/4 lbs (560g)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

jugo de limón

1 1/4 cda (mL)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

Judías verdes con almendras y limón

277 kcal ● 9g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 10g fiber



judías verdes frescas, recortado

10 oz (283g)

sal

1/6 cdita (1g)

almendras

2 1/2 cucharada, en tiras finas (17g)

jugo de limón

1 1/4 cdita (mL)

mantequilla

5/8 cda (9g)

1. Lleva a ebullición una olla grande de agua y añade las judías verdes. Cocina unos 4-6 minutos, hasta que estén tiernas. Escurre y pasa a un bol.
2. Mientras tanto, añade la mantequilla a una sartén pequeña a fuego medio y derrítela.
3. Cuando esté chisporroteando, añade las almendras y cocina aproximadamente un minuto hasta que estén ligeramente tostadas.
4. Añade el jugo de limón y la sal y remueve, cocinando unos 30 segundos más.
5. Rocía la mezcla de mantequilla y almendras sobre las judías verdes.
6. Servir.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

Pasta con salsa comprada

766 kcal ● 26g protein ● 6g fat ● 142g carbs ● 11g fiber



salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (252g)
pasta seca cruda
6 oz (171g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
tomates, en cubos
5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)
aguacates, en cubos
5/8 aguacate(s) (126g)
jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
cebolla
1 1/4 cucharada, picada (19g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4

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.

Wrap de espinacas y queso de cabra

2 wrap(s) - 853 kcal ● 33g protein ● 42g fat ● 77g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 wrap(s)

pimientos rojos asados

4 cucharada, en cubos (56g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

queso

4 cucharada, rallada (28g)

queso de cabra, desmenuzado

4 cda (56g)

tomates

8 tomates cherry (136g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

1. Extiende la tortilla y distribuye las espinacas a lo largo de la misma. Espolvorea los tomates cherry, el queso de cabra, el pimiento rojo asado y el queso rallado de forma uniforme sobre las hojas. Aliña con vinagreta balsámica.
2. Dobla la parte inferior de la tortilla hacia arriba unos 5 cm para encerrar el relleno y enrolla el wrap apretado.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

tomates

10 cucharada de tomates cherry (93g)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

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

Garbanzos y pasta de garbanzo

859 kcal ● 40g protein ● 31g fat ● 76g carbs ● 29g fiber

**levadura nutricional**

1 1/2 cda (2g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

aceite

3/4 cda (mL)

ajo, finamente picado

3 diente(s) (9g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

Pasta de garbanzo

3 oz (85g)

cebolla, cortado en rodajas finas

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.
Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.
Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta con tomate simple

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

Translation missing:
es.for_single_meal**aderezo para ensaladas**

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Sándwiches vegetarianos de garbanzo

3 sándwich(es) - 1028 kcal ● 47g protein ● 26g fat ● 118g carbs ● 33g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva

1 lata (448g)

pan

6 rebanada (192g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

eneldo seco

1 cdita (1g)

jugo de limón

1 cda (mL)

mayonesa

1 cda (mL)

cebolla, picado

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

apio crudo, picado

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva

2 lata (896g)

pan

12 rebanada (384g)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

sal

1 cdita (6g)

eneldo seco

2 cdita (2g)

jugo de limón

2 cda (mL)

mayonesa

2 cda (mL)

cebolla, picado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

apio crudo, picado

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Escurre y enjuaga los garbanzos. Pon los garbanzos en un bol mediano y machácalos con un tenedor. Mezcla con apio, cebolla, mayonesa (al gusto), jugo de limón, eneldo, sal y pimienta al gusto. La mezcla puede conservarse en el frigorífico hasta que la vayas a servir.
2. Sirve la mezcla entre dos rebanadas de pan cuando vayas a comer. Si quieres, añade verduras por encima.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (1g)

agua

3 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

13 1/3 cucharada (160g)

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.

Tilapia con costra de almendras

8 oz - 565 kcal ● 54g protein ● 27g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda

1/2 lbs (224g)

almendras

1/3 taza, en tiras finas (36g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

sal

1 1/3 pizca (1g)

harina de trigo, todo uso

1/4 taza(s) (28g)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda

16 oz (448g)

almendras

2/3 taza, en tiras finas (72g)

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

sal

1/3 cucharadita (1g)

harina de trigo, todo uso

1/2 taza(s) (55g)

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.

Jugo de frutas

1 2/3 taza(s) - 191 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

13 1/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

26 2/3 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de atún con aguacate

873 kcal ● 81g protein ● 48g fat ● 12g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/2 pequeña (35g)

tomates

1/2 taza, picada (90g)

atún enlatado

2 lata (344g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

sal

2 pizca (1g)

jugo de lima

2 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

1 pequeña (70g)

tomates

1 taza, picada (180g)

atún enlatado

4 lata (688g)

mezcla de hojas verdes

4 taza (120g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

sal

4 pizca (2g)

jugo de lima

4 cdita (mL)

aguacates

2 aguacate(s) (402g)

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.

Jugo de frutas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

12 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor

2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)

levadura nutricional

1/2 taza (30g)

sal

1/2 cdita (3g)

salsa barbacoa

1/2 taza (143g)

Para las 2 comidas:

coliflor

4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1060g)

levadura nutricional

1 taza (60g)

sal

1 cdita (6g)

salsa barbacoa

1 taza (286g)

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.

Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

1 pepino (21 cm) (301g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 cdita (mL)

eneldo seco

1 cdita (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1/2 taza (140g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

2 pepino (21 cm) (602g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

2 cdita (mL)

eneldo seco

2 cdita (2g)

jugo de limón

1 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1 taza (280g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

3/4 taza (144g)

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 7

Almendras tostadas

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



Rinde 1/4 taza(s)

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

pepino, cortado en rodajas finas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

tomates, cortado en rodajas finas

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

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



Rinde 3 mitad(es) de pimiento(s)

- 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)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

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.