

Meal Plan - Menú semanal pescetariano para ayuno intermitente de 2600 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 2625 kcal ● 196g protein (30%) ● 119g fat (41%) ● 157g carbs (24%) ● 37g fiber (6%)

Almuerzo

1255 kcal, 56g proteína, 85g carbohidratos netos, 67g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(cremosa\)](#)
2 1/2 lata(s)- 884 kcal



[Nueces](#)
1/3 taza(s)- 233 kcal



[Yogur griego proteico](#)
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1150 kcal, 92g proteína, 70g carbohidratos netos, 51g grasa



[Papas fritas al horno](#)
290 kcal



[Tilapia empanizada y sellada en sartén](#)
14 onza(s)- 701 kcal



[Chícharos sugar snap con mantequilla](#)
161 kcal

Day 2 2608 kcal ● 171g protein (26%) ● 134g fat (46%) ● 125g carbs (19%) ● 54g fiber (8%)

Almuerzo

1255 kcal, 56g proteína, 85g carbohidratos netos, 67g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(cremosa\)](#)
2 1/2 lata(s)- 884 kcal



[Nueces](#)
1/3 taza(s)- 233 kcal



[Yogur griego proteico](#)
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1135 kcal, 67g proteína, 39g carbohidratos netos, 66g grasa



[Mezcla de frutos secos](#)
1/3 taza(s)- 290 kcal



[Crack slaw con tempeh](#)
843 kcal

Day 3

2572 kcal165g protein (26%)136g fat (48%)132g carbs (20%)40g fiber (6%)

Almuerzo

1220 kcal, 50g proteína, 91g carbohidratos netos, 69g grasa

Judías verdes con mantequilla

196 kcal

Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

Camarones scampi

871 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

1135 kcal, 67g proteína, 39g carbohidratos netos, 66g grasa

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal

Crack slaw con tempeh

843 kcal

Day 4

2556 kcal167g protein (26%)118g fat (42%)179g carbs (28%)27g fiber (4%)

Almuerzo

1220 kcal, 50g proteína, 91g carbohidratos netos, 69g grasa

Judías verdes con mantequilla

196 kcal

Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

Camarones scampi

871 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Cena

1120 kcal, 69g proteína, 86g carbohidratos netos, 48g grasa

Papas fritas al horno

483 kcal

Tilapia con costra de almendras

9 oz- 635 kcal

Day 5

2562 kcal ● 191g protein (30%) ● 129g fat (45%) ● 122g carbs (19%) ● 37g fiber (6%)

Almuerzo

1155 kcal, 52g proteína, 75g carbohidratos netos, 60g grasa



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 370 kcal



Uvas
232 kcal



Wrap de ensalada de atún
1 wrap(s)- 552 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1190 kcal, 90g proteína, 45g carbohidratos netos, 68g grasa



Tilapia con gremolata de almendras
2 filete(s) de tilapia- 931 kcal



Lentejas
260 kcal

Day 6

2550 kcal ● 168g protein (26%) ● 65g fat (23%) ● 255g carbs (40%) ● 68g fiber (11%)

Almuerzo

1150 kcal, 54g proteína, 121g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1185 kcal, 66g proteína, 132g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
584 kcal



Pad Thai con camarones y huevo
600 kcal

Day 7

2550 kcal ● 168g protein (26%) ● 65g fat (23%) ● 255g carbs (40%) ● 68g fiber (11%)

Almuerzo

1150 kcal, 54g proteína, 121g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1185 kcal, 66g proteína, 132g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
584 kcal



Pad Thai con camarones y huevo
600 kcal

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
5 lata (~540 g) (2665g)
- ☐ salsa picante
4 cdita (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
2 1/2 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
2/3 taza, sin cáscara (67g)
- ☐ frutos secos mixtos
2/3 taza (89g)
- ☐ nueces de girasol
4 cda (48g)
- ☐ almendras
4 oz (114g)

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ mezcla para coleslaw
8 taza (720g)
- ☐ salsa para salteados Pad Thai
4 cda (57g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
5 1/3 cda (mL)
- ☐ mayonesa
3 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ patatas
2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (738g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 taza (144g)
- ☐ ajo
13 diente(s) (39g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
1/2 taza(s) (68g)
- ☐ pasta seca cruda
5 oz (143g)
- ☐ fideos de arroz
4 oz (114g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
4 g (4g)
- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
- ☐ polvo de cebolla
1/2 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
- ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
2 1/2 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
2 1/3 lbs (984g)
- ☐ camarón, crudo
18 oz (511g)
- ☐ atún enlatado
5 oz (142g)

Bebidas

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

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
- ☐ garbanzos, en conserva
4 1/2 lata (2016g)

- ☐ chalotas
2 1/2 cda picada (25g)
- ☐ perejil fresco
1 manojo (23g)
- ☐ apio crudo
1/6 manojo (89g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (509g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (198g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 1/4 barra (137g)
- ☐ queso parmesano
1 1/4 cda (6g)
- ☐ nata para montar
7 1/2 cda (mL)
- ☐ mozzarella fresca
2 oz (57g)
- ☐ huevos
2 grande (100g)

- ☐ cacahuates tostados
20 cacahuete(s) (20g)

Productos horneados

- ☐ Bollo
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)
- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
- ☐ pan
12 rebanada (384g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3 cda (mL)
 - ☐ uvas
4 taza (368g)
 - ☐ limas
2 fruta (5.1 cm diá.) (134g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

2 1/2 lata(s) - 884 kcal ● 31g protein ● 43g fat ● 75g carbs ● 20g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

2 1/2 lata (~540 g) (1333g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

5 lata (~540 g) (2665g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Nueces

1/3 taza(s) - 233 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)

Para las 2 comidas:

nueces

2/3 taza, sin cáscara (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor

2 container (300g)

1. Disfruta.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Judías verdes con mantequilla

196 kcal ● 3g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mantequilla
4 cdita (18g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
mantequilla
8 cdita (36g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Para las 2 comidas:

Bollo
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)

1. Disfruta.

Camarones scampi

871 kcal ● 41g protein ● 52g fat ● 57g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chalotas, picado
1 1/4 cda picada (13g)
queso parmesano
5/8 cda (3g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
pasta seca cruda
2 1/2 oz (71g)
nata para montar
3 3/4 cda (mL)
mantequilla
2 1/2 cda (36g)
ajo, picado
2 1/2 diente (8g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

chalotas, picado
2 1/2 cda picada (25g)
queso parmesano
1 1/4 cda (6g)
agua
5/8 taza(s) (mL)
pasta seca cruda
5 oz (143g)
nata para montar
7 1/2 cda (mL)
mantequilla
5 cda (71g)
ajo, picado
5 diente (15g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
10 oz (284g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

almendras
6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

232 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 37g carbs ● 14g fiber



uvas
4 taza (368g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de ensalada de atún

1 wrap(s) - 552 kcal ● 37g protein ● 29g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 wrap(s)

apio crudo, picado
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mayonesa
1 1/2 cda (mL)
atún enlatado
5 oz (142g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre la tortilla y envuélvela.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas
3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)
albahaca fresca
1/2 cda, picado (1g)
vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)
mozzarella fresca, en rodajas
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas
3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (137g)
albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
mozzarella fresca, en rodajas
2 oz (57g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

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

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



aceite

3/4 cda (mL)

patatas

3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazónalas generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Tilapia empanizada y sellada en sartén

14 onza(s) - 701 kcal ● 83g protein ● 28g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Rinde 14 onza(s)

mantequilla, derretido

1 1/6 cda (17g)

harina de trigo, todo uso

1/4 taza(s) (36g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

sal

5/8 cdita (3g)

tilapia, cruda

14 oz (392g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta. Coloque la harina en un plato llano; presione suavemente cada filete en la harina para cubrirlo y sacuda el exceso.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Unte la mantequilla derretida sobre la tilapia en el último minuto antes de retirarla de la sartén. Sirva inmediatamente.

Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

mantequilla

3 cdita (14g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 290 kcal ● 9g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
1/3 taza (45g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
2/3 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crack slaw con tempeh

843 kcal ● 58g protein ● 42g fat ● 32g carbs ● 26g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
2 diente (6g)
aceite
4 cdita (mL)
nueces de girasol
2 cda (24g)
salsa picante
2 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
4 taza (360g)
tempeh, cortado en cubos
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
4 diente (12g)
aceite
8 cdita (mL)
nueces de girasol
4 cda (48g)
salsa picante
4 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
8 taza (720g)
tempeh, cortado en cubos
1 lbs (454g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Papas fritas al horno

483 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



aceite

1 1/4 cda (mL)

patatas

1 1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (461g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Tilapia con costra de almendras

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



Rinde 9 oz

tilapia, cruda

1/2 lbs (252g)

almendras

6 cucharada, en tiras finas (41g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

sal

1 1/2 pizca (1g)

harina de trigo, todo uso

1/4 taza(s) (31g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tilapia con gremolata de almendras

2 filete(s) de tilapia - 931 kcal ● 73g protein ● 67g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 filete(s) de tilapia

perejil fresco

4 cucharada, picado (15g)

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

polvo de cebolla

1/2 cdita (1g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

ajo, picado fino

2 diente(s) (6g)

aceite de oliva

4 cda (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

almendras

2 cucharada, en tiras finas (14g)

tilapia, cruda

3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol pequeño comienza la gremolata mezclando aproximadamente 3/4 del aceite de oliva (reservando el resto para más tarde), el perejil, el zumo de limón, el ajo picado y una pizca de sal y pimienta. Reserva.
3. Seca la tilapia con papel de cocina y úntala con el resto del aceite de oliva. Sazona la tilapia con ajo en polvo, cebolla en polvo y pimentón. Asa en una bandeja hasta que el pescado esté cocido, unos 12-15 minutos.
4. Mientras tanto, en una sartén seca a fuego medio tuesta las almendras hasta que estén doradas, unos 3 minutos. Cuando estén listas, pásalas a una tabla y pícalas. Agrégalas a la gremolata y mezcla.
5. Sirve el pescado y vierte la gremolata por encima. Sirve.

Lentejas

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



sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada fácil de garbanzos

584 kcal ● 30g protein ● 11g fat ● 63g carbs ● 28g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/4 lata (560g)
perejil fresco, picado
3 3/4 ramitas (4g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/4 cda (mL)
vinagre balsámico
1 1/4 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)
cebolla, cortado en láminas finas
5/8 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 1/2 lata (1120g)
perejil fresco, picado
7 1/2 ramitas (8g)
vinagre de sidra de manzana
2 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
2 1/2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
2 1/2 taza de tomates cherry (373g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 1/4 pequeña (88g)

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

Pad Thai con camarones y huevo

600 kcal ● 36g protein ● 18g fat ● 70g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1 diente (3g)

limas

1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

cacahuates tostados, machacado

10 cacahuete(s) (10g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

4 oz (113g)

salsa para salteados Pad Thai

2 cda (28g)

fideos de arroz

2 oz (57g)

huevos

1 grande (50g)

aceite

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

2 diente (6g)

limas

2 fruta (5.1 cm diá.) (134g)

cacahuates tostados, machacado

20 cacahuete(s) (20g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

1/2 lbs (227g)

salsa para salteados Pad Thai

4 cda (57g)

fideos de arroz

4 oz (114g)

huevos

2 grande (100g)

aceite

1 cda (mL)

1. Cocina los fideos de arroz según el paquete. Escurre y reserva.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, alrededor de un minuto.
3. Añade el huevo y revu  velo hasta que está ligeramente cuajado, unos 30 segundos.
4. Añade los camarones y cocina hasta que los camarones y el huevo est  n casi listos, unos 3 minutos.
5. Agrega los fideos de arroz y la salsa Pad Thai y cocina unos minutos más hasta que está todo caliente.
6. Pasa a un plato para servir y añade cacahuates triturados y gajos de lima (opcional).

Suplemento(s) de proteína [  ](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

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



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

agua

14 taza(s) (mL)

polvo de proteína

14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.