

Meal Plan - Menú semanal pescetariano ayuno intermitente de 2700 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

2658 kcal ● 178g protein (27%) ● 101g fat (34%) ● 219g carbs (33%) ● 42g fiber (6%)

Almuerzo

1235 kcal, 73g proteína, 140g carbohidratos netos, 35g grasa



Sándwich de hummus y vegetales estilo deli
2 sándwich(es)- 739 kcal



Leche
1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Arroz blanco
1 taza(s) de arroz cocido- 246 kcal

Cena

1205 kcal, 57g proteína, 77g carbohidratos netos, 64g grasa



Judías verdes con mantequilla
293 kcal



Arroz blanco con mantequilla
324 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 2

2662 kcal ● 221g protein (33%) ● 109g fat (37%) ● 156g carbs (23%) ● 44g fiber (7%)

Almuerzo

1235 kcal, 116g proteína, 77g carbohidratos netos, 43g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
181 kcal



Bacalao asado sencillo
16 oz- 593 kcal



Lentejas
463 kcal

Cena

1205 kcal, 57g proteína, 77g carbohidratos netos, 64g grasa



Judías verdes con mantequilla
293 kcal



Arroz blanco con mantequilla
324 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 3

2650 kcal ● 236g protein (36%) ● 90g fat (31%) ● 181g carbs (27%) ● 42g fiber (6%)

Almuerzo

1235 kcal, 116g proteína, 77g carbohidratos netos, 43g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
181 kcal



Bacalao asado sencillo
16 oz- 593 kcal



Lentejas
463 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1195 kcal, 72g proteína, 102g carbohidratos netos, 46g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete
8 onza(s) de tempeh- 868 kcal



Arroz blanco
1 1/2 taza(s) de arroz cocido- 328 kcal

Day 4

2666 kcal ● 192g protein (29%) ● 84g fat (28%) ● 243g carbs (37%) ● 43g fiber (6%)

Almuerzo

1255 kcal, 71g proteína, 140g carbohidratos netos, 37g grasa



Lentejas
405 kcal



Jugo de frutas
2 1/2 taza(s)- 287 kcal



Salmón y verduras en una sola olla
6 oz salmón- 561 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

1195 kcal, 72g proteína, 102g carbohidratos netos, 46g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete
8 onza(s) de tempeh- 868 kcal



Arroz blanco
1 1/2 taza(s) de arroz cocido- 328 kcal

Day 5

2667 kcal ● 180g protein (27%) ● 113g fat (38%) ● 198g carbs (30%) ● 34g fiber (5%)

Almuerzo

1260 kcal, 105g proteína, 94g carbohidratos netos, 45g grasa



Lentejas
347 kcal



Seitán con ajo y pimienta
913 kcal

Cena

1190 kcal, 26g proteína, 102g carbohidratos netos, 67g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
391 kcal



Jugo de frutas
1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Pizza en pan plano con brócoli
626 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2723 kcal ● 189g protein (28%) ● 99g fat (33%) ● 218g carbs (32%) ● 51g fiber (8%)

Almuerzo

1195 kcal, 101g proteína, 19g carbohidratos netos, 65g grasa



Ensalada de atún con aguacate
982 kcal



Col rizada (collard) con ajo
212 kcal

Cena

1310 kcal, 40g proteína, 197g carbohidratos netos, 33g grasa



Arroz blanco con mantequilla
486 kcal



Hamburguesa vegetariana
3 hamburguesa- 825 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Day 7

2723 kcal ● 189g protein (28%) ● 99g fat (33%) ● 218g carbs (32%) ● 51g fiber (8%)

Almuerzo

1195 kcal, 101g proteína, 19g carbohidratos netos, 65g grasa



Ensalada de atún con aguacate
982 kcal



Col rizada (collard) con ajo
212 kcal

Cena

1310 kcal, 40g proteína, 197g carbohidratos netos, 33g grasa



Arroz blanco con mantequilla
486 kcal



Hamburguesa vegetariana
3 hamburguesa- 825 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ judías verdes congeladas
7 1/3 taza (887g)
- ☐ pepino
1/2 taza, rodajas (52g)
- ☐ pimiento
3/4 mediana (89g)
- ☐ tomates triturados enlatados
3/4 taza (182g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (210g)
- ☐ pimiento verde
2 3/4 cucharada, picada (25g)
- ☐ ajo
10 1/3 diente(s) (31g)
- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (305g)
- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ berza (hojas de col)
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ ketchup
6 cda (102g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2/3 oz (24g)
- ☐ pimienta negra
5 g (5g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)
- ☐ eneldo seco
3/4 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
3/8 cdita (1g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 barra (125g)
- ☐ leche entera
1 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ queso
4 cucharada, rallada (28g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
3 taza (563g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
5 oz (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
2 lbs (907g)
- ☐ hummus
6 cda (90g)
- ☐ lentejas, crudas
2 1/2 taza (464g)
- ☐ salsa de soja
4 cdita (mL)
- ☐ mantequilla de maní
1/2 taza (129g)

Otro

- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
12 slices (125g)
- ☐ levadura nutricional
2 cda (8g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (305g)
- ☐ hamburguesa vegetal
6 hamburguesa (426g)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada(s) (128g)
- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)
- ☐ bollos para hamburguesa
6 bollo(s) (306g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
2 lbs (907g)
- ☐ salmón
6 oz (170g)
- ☐ atún enlatado
4 1/2 lata (774g)

Frutas y jugos

☐ seitan
2/3 lbs (302g)

Bebidas

☐ agua
30 taza (mL)

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

☐ jugo de limón
2 cda (mL)

☐ jugo de fruta
32 fl oz (mL)

☐ aguacates
3 aguacate(s) (620g)

☐ jugo de lima
1 1/2 fl oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

☐ salsa para pizza
4 cucharada (63g)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sándwich de hummus y vegetales estilo deli

2 sándwich(es) - 739 kcal ● 55g protein ● 22g fat ● 66g carbs ● 16g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pepino

1/2 taza, rodajas (52g)

hummus

6 cda (90g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

12 slices (125g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta hummus en el pan.
3. Monta el resto de los ingredientes formando un sándwich. Sirve.

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 2/3 taza(s)

leche entera

1 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 246 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 55g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 taza(s) de arroz cocido



arroz blanco de grano largo

6 cucharada (69g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

181 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

judías verdes congeladas

1 2/3 taza (202g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

5 cdita (mL)

judías verdes congeladas

3 1/3 taza (403g)

sal

1/3 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Bacalao asado sencillo

16 oz - 593 kcal ● 81g protein ● 30g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bacalao, crudo
1 lbs (453g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo
2 lbs (907g)
aceite de oliva
4 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Lentejas

463 kcal ● 31g protein ● 1g fat ● 67g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/6 cdita (1g)
agua
2 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

Para las 2 comidas:

sal
1/3 cdita (2g)
agua
5 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1 1/3 taza (256g)

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.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

9 1/3 cucharada (112g)

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.

Jugo de frutas

2 1/2 taza(s) - 287 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 63g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

jugo de fruta

20 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salmón y verduras en una sola olla

6 oz salmón - 561 kcal ● 39g protein ● 34g fat ● 17g carbs ● 6g fiber



Rinde 6 oz salmón

pimiento, cortado en tiras

3/4 mediana (89g)

comino molido

3/4 cdita (2g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

eneldo seco

3/4 cdita (1g)

tomates triturados enlatados

3/4 taza (182g)

cebolla, cortado en rodajas

3/4 pequeña (53g)

salmón

6 oz (170g)

1. Calienta el aceite, el pimiento y la cebolla en una sartén a fuego medio. Fríe durante unos 6-8 minutos hasta que estén tiernos.
2. Añade agua, comino y sal/pimienta al gusto. Cocina a fuego lento durante 5 minutos.
3. Coloca el salmón encima de las verduras. Cubre con una tapa y deja cocinar 8-10 minutos más, o hasta que el salmón esté hecho.
4. Añade eneldo por encima y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

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.

Seitán con ajo y pimienta

913 kcal ● 82g protein ● 44g fat ● 44g carbs ● 3g fiber



sal
1/6 cdita (1g)
agua
1 1/3 cda (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
seitan, estilo pollo
2/3 lbs (302g)
pimiento verde
2 2/3 cucharada, picada (25g)
ajo, picado finamente
3 1/3 diente(s) (10g)
cebolla
1/3 taza, picada (53g)
aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)

1. Caliente aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Agregue las cebollas y el ajo y cocine, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados.
3. Aumente el fuego a medio y añada el pimiento verde y el seitan a la sartén, revolviendo para cubrir el seitan de manera uniforme.
4. Sazone con sal y pimienta. Añada el agua, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 35 minutos para que el seitan absorba los sabores.
5. Cocine, revolviendo, hasta que espese, y sirva inmediatamente.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de atún con aguacate

982 kcal ● 91g protein ● 54g fat ● 13g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (39g)
tomates
1/2 taza, picada (101g)
atún enlatado
2 1/4 lata (387g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
jugo de lima
2 1/4 cdita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (226g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado
1 pequeña (79g)
tomates
1 taza, picada (203g)
atún enlatado
4 1/2 lata (774g)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
sal
1/2 cucharadita (2g)
jugo de lima
4 1/2 cdita (mL)
aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)

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.

Col rizada (collard) con ajo

212 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

2/3 cda (mL)

berza (hojas de col)

2/3 lbs (302g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

4 diente(s) (12g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 1/3 lbs (605g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales 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 desprenda 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 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Judías verdes con mantequilla

293 kcal ● 5g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas

2 taza (242g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

mantequilla

6 cdita (27g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas

4 taza (484g)

sal

3 pizca (1g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

mantequilla

12 cdita (54g)

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

Arroz blanco con mantequilla

324 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

sal

1/3 cdita (2g)

mantequilla

1 cda (14g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

2/3 taza (123g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

sal

2/3 cdita (4g)

mantequilla

2 cda (28g)

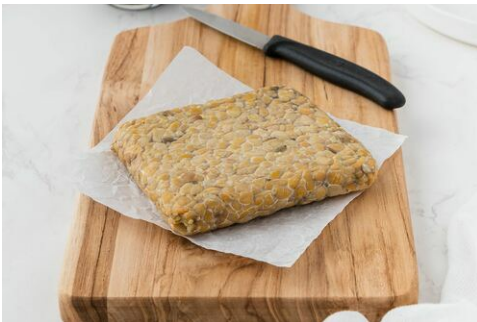
pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Tempeh básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

8 cdita (mL)

tempeh

1 lbs (454g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tempeh con mantequilla de cacahuete

8 onza(s) de tempeh - 868 kcal ● 66g protein ● 45g fat ● 29g carbs ● 20g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

1 cda (4g)

salsa de soja

2 cdita (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

mantequilla de maní

4 cucharada (65g)

tempeh

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

2 cda (8g)

salsa de soja

4 cdita (mL)

jugo de limón

2 cda (mL)

mantequilla de maní

1/2 taza (129g)

tempeh

1 lbs (454g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Arroz blanco

1 1/2 taza(s) de arroz cocido - 328 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 73g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

agua

1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1 taza (185g)

agua

2 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

tomates, en cubos

5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (103g)

aguacates, en cubos

5/6 aguacate(s) (168g)

jugo de lima

1 2/3 cda (mL)

cebolla

5 cucharadita, picada (25g)

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.

Jugo de frutas

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



Rinde 1 1/2 taza(s)

jugo de fruta

12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pizza en pan plano con brócoli

626 kcal ● 18g protein ● 36g fat ● 53g carbs ● 5g fiber



queso
4 cucharada, rallada (28g)
pan naan
1 pieza(s) (90g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
ajo, picado finamente
3 diente(s) (9g)
salsa para pizza
4 cucharada (63g)
brócoli
1/2 taza, picado (46g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nMezcla la mitad del aceite con todo el ajo picado. Unta la mitad de la mezcla sobre el naan.\r\nHornea durante unos 5 minutos.\r\nSaca del horno y unta la salsa de pizza por encima, coloca el brócoli y el queso, y sazona con sal y pimienta.\r\nVuelve a meter en el horno otros 5 minutos, más 2-3 minutos en el gratinador. Vigila el pan mientras se cocina para que no se tueste demasiado.\r\nRetira del horno, rocía con el aceite de oliva restante, deja enfriar lo suficiente para cortar. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz blanco con mantequilla

486 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 73g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)
agua
2 taza(s) (mL)
sal
1 cdita (6g)
mantequilla
3 cda (43g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Hamburguesa vegetariana

3 hamburguesa - 825 kcal ● 33g protein ● 15g fat ● 124g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
3 hamburguesa (213g)
mezcla de hojas verdes
3 oz (85g)
ketchup
3 cda (51g)
bollos para hamburguesa
3 bollo(s) (153g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
6 hamburguesa (426g)
mezcla de hojas verdes
6 oz (170g)
ketchup
6 cda (102g)
bollos para hamburguesa
6 bollo(s) (306g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

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.