

Meal Plan - Menú semanal pescetariano para ayuno intermitente de 3100 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

3060 kcal ● 245g protein (32%) ● 129g fat (38%) ● 193g carbs (25%) ● 37g fiber (5%)

Almuerzo

1405 kcal, 84g proteína, 162g carbohidratos netos, 36g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)
3 sub(s)- 1403 kcal

Cena

1385 kcal, 100g proteína, 29g carbohidratos netos, 91g grasa



[Habitas con mantequilla](#)
220 kcal



[Tilapia con gremolata de almendras](#)
2 1/2 filete(s) de tilapia- 1163 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 2

3128 kcal ● 240g protein (31%) ● 68g fat (20%) ● 324g carbs (41%) ● 64g fiber (8%)

Almuerzo

1435 kcal, 63g proteína, 232g carbohidratos netos, 8g grasa



[Alitas de coliflor BBQ](#)
1070 kcal



[Puré de batata](#)
366 kcal

Cena

1420 kcal, 117g proteína, 90g carbohidratos netos, 59g grasa



[Salchicha vegana](#)
4 salchicha(s)- 1072 kcal



[Gajos de batata](#)
347 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 3

3076 kcal ● 252g protein (33%) ● 41g fat (12%) ● 359g carbs (47%) ● 67g fiber (9%)

Almuerzo

1435 kcal, 63g proteína, 232g carbohidratos netos, 8g grasa



Alitas de coliflor BBQ
1070 kcal



Puré de batata
366 kcal

Cena

1370 kcal, 129g proteína, 125g carbohidratos netos, 32g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Alitas de seitán teriyaki
12 onza(s) de seitán- 892 kcal



Lentejas
463 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 4

3092 kcal ● 231g protein (30%) ● 77g fat (22%) ● 297g carbs (38%) ● 71g fiber (9%)

Almuerzo

1450 kcal, 42g proteína, 170g carbohidratos netos, 44g grasa



Batata rellena de garbanzos
2 1/2 batata(s)- 1221 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

Cena

1370 kcal, 129g proteína, 125g carbohidratos netos, 32g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Alitas de seitán teriyaki
12 onza(s) de seitán- 892 kcal



Lentejas
463 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 5

3082 kcal ● 203g protein (26%) ● 134g fat (39%) ● 190g carbs (25%) ● 76g fiber (10%)

Almuerzo

1430 kcal, 65g proteína, 100g carbohidratos netos, 60g grasa



Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal



Aguacate relleno de garbanzos

1 aguacate- 961 kcal

Cena

1380 kcal, 78g proteína, 87g carbohidratos netos, 73g grasa



Arroz integral con mantequilla

333 kcal



Judías verdes con mantequilla

342 kcal



Tilapia con costra de almendras

10 oz- 706 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 6

3110 kcal ● 214g protein (27%) ● 136g fat (39%) ● 211g carbs (27%) ● 46g fiber (6%)

Almuerzo

1410 kcal, 63g proteína, 103g carbohidratos netos, 72g grasa



Semillas de calabaza

731 kcal



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

677 kcal

Cena

1430 kcal, 90g proteína, 106g carbohidratos netos, 63g grasa



Salmón y verduras en una sola olla

10 oz salmón- 936 kcal



Lentejas

231 kcal



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Day 7

3110 kcal ● 214g protein (27%) ● 136g fat (39%) ● 211g carbs (27%) ● 46g fiber (6%)

Almuerzo

1410 kcal, 63g proteína, 103g carbohidratos netos, 72g grasa



Semillas de calabaza
731 kcal



Bol de garbanzos con salsa de yogur picante
677 kcal

Cena

1430 kcal, 90g proteína, 106g carbohidratos netos, 63g grasa



Salmón y verduras en una sola olla
10 oz salmón- 936 kcal



Lentejas
231 kcal



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ sal
2/3 oz (23g)
- ☐ pimentón (paprika)
5/8 cdita (1g)
- ☐ polvo de cebolla
5/8 cdita (2g)
- ☐ ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ comino molido
2 1/2 cdita (5g)
- ☐ eneldo seco
2 1/2 cdita (3g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1/2 barra (55g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1 container (175g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ habas de Lima, congeladas
1/2 paquete (285 g) (142g)
- ☐ perejil fresco
2 1/4 manojo (44g)
- ☐ ajo
2 1/2 diente(s) (8g)
- ☐ coliflor
8 cabeza pequeña (10 cm diá.) (2120g)
- ☐ batatas
8 batata, 12,5 cm de largo (1645g)
- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ chalotas
1 1/4 diente(s) (71g)
- ☐ kale (col rizada)
1/2 manojo (85g)
- ☐ tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
- ☐ cebolla
4 1/2 pequeña (315g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 1/3 taza (282g)
- ☐ pimiento
2 1/2 mediana (298g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
2 oz (62g)
- ☐ nueces de girasol
2 cda (24g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
2 taza (236g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
1 1/2 lbs (705g)
- ☐ salmón
1 1/4 lbs (567g)

Otro

- ☐ albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
- ☐ levadura nutricional
1/4 lbs (124g)
- ☐ bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)
- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
- ☐ salsa teriyaki
12 cda (mL)
- ☐ Glaseado balsámico
1 1/4 cda (mL)
- ☐ pimentón ahumado
1/2 tsp (1g)
- ☐ salsa de chile sriracha
3 cdita (15g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3/4 taza (195g)
- ☐ salsa barbacoa
2 taza (572g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)

Bebidas

- ☐ agua
26 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Cereales y pastas

- ☐ tomates triturados enlatados
2 1/2 taza (605g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
6 cda (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
2 1/4 cda (mL)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ limón
1/2 pequeña (29g)

- ☐ seitan
1 1/2 lbs (680g)

- ☐ arroz integral
1/3 taza (63g)

- ☐ harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (35g)

- ☐ arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
2 taza (384g)

- ☐ garbanzos, en conserva
4 3/4 lata (2128g)

Productos horneados

- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sub de albóndigas veganas

3 sub(s) - 1403 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 162g carbs ● 23g fiber



Rinde 3 sub(s)

albóndigas veganas congeladas

12 albóndiga(s) (360g)

salsa para pasta

3/4 taza (195g)

levadura nutricional

3 cdita (4g)

bollo para sub(s)

3 panecillo(s) (255g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Alitas de coliflor BBQ

1070 kcal ● 56g protein ● 8g fat ● 160g carbs ● 35g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor

4 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1060g)

levadura nutricional

1 taza (60g)

sal

1 cdita (6g)

salsa barbacoa

1 taza (286g)

Para las 2 comidas:

coliflor

8 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(2120g)

levadura nutricional

2 taza (120g)

sal

2 cdita (12g)

salsa barbacoa

2 taza (572g)

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.

Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Para las 2 comidas:

batatas

4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

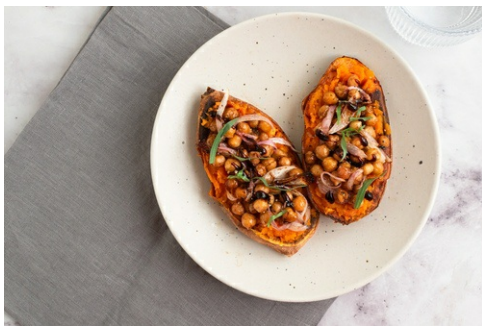
1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Batata rellena de garbanzos

2 1/2 batata(s) - 1221 kcal ● 38g protein ● 29g fat ● 160g carbs ● 43g fiber



Rinde 2 1/2 batata(s)

batatas, cortado por la mitad a lo largo

2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (525g)

Glaseado balsámico

1 1/4 cda (mL)

aceite

1 1/4 cda (mL)

chalotas, picado

1 1/4 diente(s) (71g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/4 lata (560g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada y rellénala con la mezcla de garbanzos.
6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

kale (col rizada), troceado

1/2 manojo (85g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada fácil de garbanzos

467 kcal ● 24g protein ● 9g fat ● 50g carbs ● 22g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

perejil fresco, picado

3 ramitas (3g)

vinagre de sidra de manzana

1 cda (mL)

vinagre balsámico

1 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1 taza de tomates cherry (149g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/2 pequeña (35g)

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

Aguacate relleno de garbanzos

1 aguacate - 961 kcal ● 41g protein ● 51g fat ● 50g carbs ● 36g fiber



Rinde 1 aguacate

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

nueces de girasol

2 cda (24g)

pimentón ahumado

1/2 tsp (1g)

yogur griego desnatado, natural

4 cucharada (70g)

jugo de limón

1 cda (mL)

1. En un tazón grande, aplasta los garbanzos con un tenedor. Añade jugo de limón, pimentón ahumado, yogur griego, semillas de girasol y algo de sal y pimienta. Mezcla.
2. Abre el aguacate y desecha el hueso.
3. Rellena el aguacate con la ensalada de garbanzos. Sirve el excedente de ensalada de garbanzos a un lado.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Semillas de calabaza

731 kcal ● 35g protein ● 58g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
2 taza (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

677 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 93g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubitos
3/4 pequeña (53g)
salsa de chile sriracha
1 1/2 cdita (8g)
yogur griego desnatado, natural
3 cda (53g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
3/4 lata (336g)
arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
perejil fresco, picado
3 cucharada, picado (11g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

cebolla, cortado en cubitos
1 1/2 pequeña (105g)
salsa de chile sriracha
3 cdita (15g)
yogur griego desnatado, natural
6 cda (105g)
garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido
1 1/2 lata (672g)
arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)
perejil fresco, picado
6 cucharada, picado (23g)
aceite
3 cdita (mL)

1. Cocina el arroz según las indicaciones del paquete y reserva.
2. Mezcla yogur griego, sriracha y un poco de sal en un tazón pequeño hasta que esté incorporado. Reserva.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina 5-10 minutos hasta que se ablande.
4. Agrega los garbanzos y un poco de sal y pimienta y cocina 7-10 minutos hasta que estén dorados.
5. Apaga el fuego y añade el perejil.
6. Sirve la mezcla de garbanzos sobre el arroz y rocía la salsa picante por encima.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Habitas con mantequilla

220 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

mantequilla

2 cdita (9g)

habas de Lima, congeladas

1/2 paquete (285 g) (142g)

sal

1/4 cdita (2g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

Tilapia con gremolata de almendras

2 1/2 filete(s) de tilapia - 1163 kcal ● 91g protein ● 84g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 1/2 filete(s) de tilapia

perejil fresco

5 cucharada, picado (19g)

pimentón (paprika)

5/8 cdita (1g)

polvo de cebolla

5/8 cdita (2g)

ajo en polvo

5/8 cdita (2g)

ajo, picado fino

2 1/2 diente(s) (8g)

aceite de oliva

5 cda (mL)

jugo de limón

1 1/4 cda (mL)

almendras

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

tilapia, cruda

15 oz (425g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Salchicha vegana

4 salchicha(s) - 1072 kcal ● 112g protein ● 48g fat ● 42g carbs ● 6g fiber



Rinde 4 salchicha(s)

salchicha vegana

4 sausage (400g)

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

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



aceite

1 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

2/3 cdita (4g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

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

Para las 2 comidas:

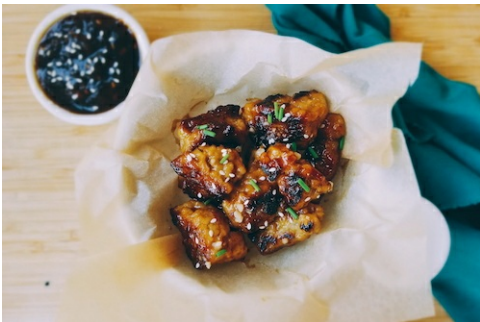
apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Alitas de seitán teriyaki

12 onza(s) de seitán - 892 kcal ● 97g protein ● 30g fat ● 57g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa teriyaki

6 cda (mL)

aceite

1 1/2 cda (mL)

seitán

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki

12 cda (mL)

aceite

3 cda (mL)

seitán

1 1/2 lbs (680g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Arroz integral con mantequilla

333 kcal ● 5g protein ● 13g fat ● 46g carbs ● 2g fiber



pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
arroz integral
1/3 taza (63g)
mantequilla
1 cda (14g)

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 hierve, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre 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.

Judías verdes con mantequilla

342 kcal ● 5g protein ● 26g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



judías verdes congeladas

2 1/3 taza (282g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

mantequilla

7 cdita (32g)

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

Tilapia con costra de almendras

10 oz - 706 kcal ● 68g protein ● 34g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Rinde 10 oz

tilapia, cruda

10 oz (280g)

almendras

6 2/3 cucharada, en tiras finas (45g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

sal

1/4 cucharadita (1g)

harina de trigo, todo uso

1/4 taza(s) (35g)

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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salmón y verduras en una sola olla

10 oz salmón - 936 kcal ● 66g protein ● 57g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, cortado en tiras

1 1/4 mediana (149g)

comino molido

1 1/4 cdita (3g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

aceite

1 1/4 cda (mL)

eneldo seco

1 1/4 cdita (1g)

tomates triturados enlatados

1 1/4 taza (303g)

cebolla, cortado en rodajas

1 1/4 pequeña (88g)

salmón

10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

pimiento, cortado en tiras

2 1/2 mediana (298g)

comino molido

2 1/2 cdita (5g)

agua

5/8 taza(s) (mL)

aceite

2 1/2 cda (mL)

eneldo seco

2 1/2 cdita (3g)

tomates triturados enlatados

2 1/2 taza (605g)

cebolla, cortado en rodajas

2 1/2 pequeña (175g)

salmón

1 1/4 lbs (567g)

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.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

2 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2/3 taza (128g)

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.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua
17 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-