

Meal Plan - Menú semanal pescetariano (ayuno intermitente) de 3300 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

3314 kcal ● 245g protein (30%) ● 148g fat (40%) ● 204g carbs (25%) ● 45g fiber (5%)

Almuerzo

1565 kcal, 90g proteína, 178g carbohidratos netos, 50g grasa



[Pad Thai con camarones y huevo](#)
1499 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
68 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

1475 kcal, 95g proteína, 24g carbohidratos netos, 96g grasa



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)
558 kcal



[Salmón con ajo y queso](#)
917 kcal

Day 2

3260 kcal ● 211g protein (26%) ● 142g fat (39%) ● 213g carbs (26%) ● 70g fiber (9%)

Almuerzo

1515 kcal, 56g proteína, 187g carbohidratos netos, 45g grasa



[Bol de garbanzos con salsa de yogur picante](#)
1241 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
271 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

1475 kcal, 95g proteína, 24g carbohidratos netos, 96g grasa



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)
558 kcal



[Salmón con ajo y queso](#)
917 kcal

Day 3

3328 kcal ● 213g protein (26%) ● 144g fat (39%) ● 251g carbs (30%) ● 43g fiber (5%)

Almuerzo

1510 kcal, 73g proteína, 113g carbohidratos netos, 76g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
350 kcal



Camarones scampi
1161 kcal

Cena

1545 kcal, 80g proteína, 135g carbohidratos netos, 67g grasa



Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Lentejas
463 kcal



Chik'n de tofu con jengibre y limón
17 1/2 onza(s) de tofu- 933 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

3341 kcal ● 232g protein (28%) ● 138g fat (37%) ● 241g carbs (29%) ● 51g fiber (6%)

Almuerzo

1525 kcal, 92g proteína, 104g carbohidratos netos, 70g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
4 lata(s)- 988 kcal



Cacahuets tostados
5/8 taza(s)- 537 kcal

Cena

1545 kcal, 80g proteína, 135g carbohidratos netos, 67g grasa



Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Lentejas
463 kcal



Chik'n de tofu con jengibre y limón
17 1/2 onza(s) de tofu- 933 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

3344 kcal ● 263g protein (32%) ● 88g fat (24%) ● 291g carbs (35%) ● 83g fiber (10%)

Almuerzo

1555 kcal, 78g proteína, 151g carbohidratos netos, 56g grasa



Sub de albóndigas veganas
2 1/2 sub(s)- 1170 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
384 kcal

Cena

1520 kcal, 125g proteína, 138g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal



Bowl suroeste de camarones y frijoles negros
1291 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

3284 kcal 222g protein (27%) 145g fat (40%) 226g carbs (28%) 48g fiber (6%)

Almuerzo

1480 kcal, 93g proteína, 120g carbohidratos netos, 61g grasa

Ensalada mixta simple

68 kcal

Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal

Gajos de batata

608 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1530 kcal, 68g proteína, 103g carbohidratos netos, 83g grasa

Arroz integral con mantequilla

417 kcal

Col rizada (collard) con ajo

358 kcal

Tofu al limón y pimienta

21 onza- 756 kcal

Day 7

3284 kcal 222g protein (27%) 145g fat (40%) 226g carbs (28%) 48g fiber (6%)

Almuerzo

1480 kcal, 93g proteína, 120g carbohidratos netos, 61g grasa

Ensalada mixta simple

68 kcal

Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal

Gajos de batata

608 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1530 kcal, 68g proteína, 103g carbohidratos netos, 83g grasa

Arroz integral con mantequilla

417 kcal

Col rizada (collard) con ajo

358 kcal

Tofu al limón y pimienta

21 onza- 756 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
30 1/2 diente(s) (92g)
- ☐ berza (hojas de col)
5 3/4 lbs (2608g)
- ☐ cebolla
1 3/4 pequeña (123g)
- ☐ perejil fresco
1 manojo (23g)
- ☐ tomates
6 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (772g)
- ☐ chalotas
1 2/3 cda picada (17g)
- ☐ jengibre fresco
7 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (38g)
- ☐ granos de maíz congelados
9 1/4 cucharada (79g)
- ☐ kale (col rizada)
5/6 manojo (142g)
- ☐ batatas
4 2/3 batata, 12,5 cm de largo (980g)

Frutas y jugos

- ☐ limas
2 1/2 fruta (5.1 cm diá.) (168g)
- ☐ jugo de limón
7 1/2 cda (mL)
- ☐ jugo de lima
1 1/6 cda (mL)
- ☐ aguacates
5/6 aguacate(s) (168g)
- ☐ limón
4 pequeña (222g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
4 oz (110g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 lata (952g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/3 taza (256g)
- ☐ salsa de soja
5 cda (mL)
- ☐ tofu firme
5 lbs (2183g)
- ☐ frijoles negros
1 1/6 lata(s) (512g)

Productos de pescado y mariscos

Cereales y pastas

- ☐ fideos de arroz
5 oz (143g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
2/3 taza (127g)
- ☐ pasta seca cruda
3 1/3 oz (95g)
- ☐ fécula de maíz
13 1/2 cda (108g)
- ☐ arroz integral
1 1/4 taza (232g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
2 1/2 grande (125g)
- ☐ queso parmesano
3 oz (87g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
5 1/2 cda (96g)
- ☐ nata para montar
5 cda (mL)
- ☐ mantequilla
6 cda (83g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
15 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
4 3/4 cdita (28g)
- ☐ albahaca fresca
5 hojas (3g)
- ☐ vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
- ☐ polvo de chile
1 1/6 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
1 3/4 cdita, molido (4g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/2 cdita (3g)

Bebidas

- ☐ agua
25 taza(s) (mL)

- ☐ camarón, crudo
2 lbs (870g)
- ☐ salmón
1 1/4 lbs (567g)

Otro

- ☐ salsa para salteados Pad Thai
5 cda (71g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
15 taza (450g)
- ☐ salsa de chile sriracha
2 3/4 cdita (14g)
- ☐ albóndigas veganas congeladas
10 albóndiga(s) (300g)
- ☐ levadura nutricional
2 1/2 cdita (3g)
- ☐ bollo para sub(s)
2 1/2 panecillo(s) (213g)
- ☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)

- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
3 cda (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ salsa para pasta
10 cucharada (163g)

Dulces

- ☐ agave
5 cdita (35g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
2 1/2 cda (23g)
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pad Thai con camarones y huevo

1499 kcal ● 89g protein ● 46g fat ● 174g carbs ● 9g fiber



ajo, cortado en cubitos

2 1/2 diente (8g)

limas

2 1/2 fruta (5.1 cm diá.) (168g)

cacahuates tostados, machacado

25 cacahuete(s) (25g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

10 oz (284g)

salsa para salteados Pad Thai

5 cda (71g)

fideos de arroz

5 oz (143g)

huevos

2 1/2 grande (125g)

aceite

1 1/4 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 revuélvelo hasta que esté ligeramente cuajado, unos 30 segundos.
4. Añade los camarones y cocina hasta que los camarones y el huevo estén casi listos, unos 3 minutos.
5. Agrega los fideos de arroz y la salsa Pad Thai y cocina unos minutos más hasta que esté todo caliente.
6. Pasa a un plato para servir y añade cacahuates triturados y gajos de lima (opcional).

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Bol de garbanzos con salsa de yogur picante

1241 kcal ● 51g protein ● 26g fat ● 170g carbs ● 31g fiber



cebolla, cortado en cubitos

1 1/2 pequeña (96g)

salsa de chile sriracha

2 3/4 cdita (14g)

yogur griego desnatado, natural

5 1/2 cda (96g)

garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido

1 1/2 lata (616g)

arroz blanco de grano largo

2/3 taza (127g)

perejil fresco, picado

1/3 taza, picado (21g)

aceite

2 3/4 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.

Ensalada mixta simple

271 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Ensalada fácil de garbanzos

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



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)

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

Camarones scampi

1161 kcal ● 55g protein ● 69g fat ● 76g carbs ● 4g fiber



chalotas, picado

1 2/3 cda picada (17g)

queso parmesano

5/6 cda (4g)

agua

3/8 taza(s) (mL)

pasta seca cruda

1/4 lbs (95g)

nata para montar

5 cda (mL)

mantequilla

3 1/3 cda (47g)

ajo, picado

3 1/3 diente (10g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

6 2/3 oz (189g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

4 lata(s) - 988 kcal ● 72g protein ● 27g fat ● 93g carbs ● 21g fiber



Rinde 4 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cacahuates tostados

5/8 taza(s) - 537 kcal ● 21g protein ● 43g fat ● 11g carbs ● 7g fiber

Rinde 5/8 taza(s)

cacahuates tostados

9 1/3 cucharada (85g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Sub de albóndigas veganas

2 1/2 sub(s) - 1170 kcal ● 70g protein ● 30g fat ● 135g carbs ● 20g fiber



Rinde 2 1/2 sub(s)

albóndigas veganas congeladas

10 albóndiga(s) (300g)

salsa para pasta

10 cucharada (163g)

levadura nutricional

2 1/2 cdita (3g)

bollo para sub(s)

2 1/2 panecillo(s) (213g)

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



aguacates, troceado
5/6 aguacate(s) (168g)
kale (col rizada), troceado
5/6 manojo (142g)
limón, exprimido
5/6 pequeña (48g)

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 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
6 sausage (600g)

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

Gajos de batata

608 kcal ● 8g protein ● 20g fat ● 84g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 3/4 cda (mL)
batatas, cortado en gajos
2 1/3 batata, 12,5 cm de largo (490g)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
sal
1 1/6 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 1/2 cda (mL)
batatas, cortado en gajos
4 2/3 batata, 12,5 cm de largo (980g)
pimienta negra
1 1/6 cdita, molido (3g)
sal
2 1/3 cdita (14g)

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 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Col rizada (collard) con ajo

558 kcal ● 25g protein ● 29g fat ● 16g carbs ● 32g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
5 1/4 diente(s) (16g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite
1 3/4 cda (mL)
berza (hojas de col)
1 3/4 lbs (794g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
10 1/2 diente(s) (32g)
sal
7/8 cdita (5g)
aceite
3 1/2 cda (mL)
berza (hojas de col)
3 1/2 lbs (1588g)

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.

Salmón con ajo y queso

917 kcal ● 70g protein ● 67g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
1 1/4 diente(s) (4g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
albahaca fresca, picado
2 1/2 hojas (1g)
jugo de limón
1 1/4 cda (mL)
salmón
10 oz (284g)
queso parmesano
6 1/2 cucharada (41g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
aceite
2 1/2 cda (mL)
albahaca fresca, picado
5 hojas (3g)
jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
salmón
1 1/4 lbs (567g)
queso parmesano
13 cucharada (83g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel vegetal y rocía con spray. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja. Reserva.
3. En un bol pequeño mezcla el queso, el ajo, el limón, la albahaca, el aceite y algo de sal y pimienta. Mezcla hasta integrar.
4. Extiende la mezcla de queso de forma uniforme sobre cada filete.
5. Hornea en el horno durante 13 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 145°F (63°C). Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(228g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates
5 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(455g)
aceite
5 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. 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.

Chik'n de tofu con jengibre y limón

17 1/2 onza(s) de tofu - 933 kcal ● 46g protein ● 54g fat ● 62g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre fresco, pelado y picado
3 3/4 pulgada (cubo de 2,5 cm) (19g)
agave
2 1/2 cdita (17g)
semillas de sésamo
1 1/4 cda (11g)
ajo, picado
2 1/2 diente(s) (8g)
aceite
2 cda (mL)
jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
fécula de maíz
3 3/4 cda (30g)
salsa de soja, dividido
2 1/2 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina
17 1/2 oz (496g)

Para las 2 comidas:

jengibre fresco, pelado y picado
7 1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (38g)
agave
5 cdita (35g)
semillas de sésamo
2 1/2 cda (23g)
ajo, picado
5 diente(s) (15g)
aceite
3 3/4 cda (mL)
jugo de limón
5 cda (mL)
fécula de maíz
7 1/2 cda (60g)
salsa de soja, dividido
5 cda (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina
35 oz (992g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Desgarra el tofu en trozos del tamaño de un bocado y colócalos en un tazón grande. Mézclalos con solo la mitad de la salsa de soja y solo la mitad del aceite. Espolvorea un poco más de la mitad de la maicena sobre el tofu y mezcla hasta que esté completamente cubierto.
3. Coloca el tofu en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y hornea hasta que esté crujiente, aproximadamente 30-35 minutos.
4. Mientras tanto, prepara la salsa de limón y jengibre. Mezcla el jugo de limón, el jarabe de agave y la salsa de soja restante en un tazón pequeño. En otro tazón, mezcla la maicena restante con un chorrito de agua fría hasta que se combine. Reserva ambos tazones.
5. Agrega el resto del aceite a una sartén a fuego medio y añade el jengibre y el ajo. Cocina hasta que desprendan aroma, 1 minuto.
6. Vierte la salsa de limón y lleva a fuego lento; luego añade la mezcla de maicena. Cocina a fuego lento hasta que la salsa espese, aproximadamente 1 minuto.
7. Añade el tofu y las semillas de sésamo a la salsa y mezcla hasta que estén cubiertos. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Bowl suroeste de camarones y frijoles negros

1291 kcal ● 120g protein ● 17g fat ● 123g carbs ● 42g fiber



camarón, crudo, pelado y desvenado

14 oz (397g)

tomates, picado

1 1/6 tomate roma (93g)

frijoles negros, enjuagado y escurrido

1 1/6 lata(s) (512g)

granos de maíz congelados

9 1/3 cucharada (79g)

arroz integral

6 1/4 cucharada (74g)

polvo de chile

1 1/6 cdita (3g)

aceite

2 1/3 cdita (mL)

jugo de lima

1 1/6 cda (mL)

vinagre de sidra de manzana

2 1/3 cda (mL)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Añade el maíz y los frijoles negros mientras el arroz aún está caliente y reserva. Deja enfriar.
2. Calienta una sartén a fuego medio con la mitad del aceite (reservando el resto). Añade los camarones y cocina un par de minutos por cada lado hasta que estén opacos y completamente cocidos. Reserva.
3. En un bol pequeño, mezcla el vinagre de manzana, el zumo de lima, el aceite restante, el chile en polvo y una pizca de sal.
4. Mezcla el arroz, los camarones y los tomates. Vierte la salsa por encima y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz integral con mantequilla

417 kcal ● 6g protein ● 17g fat ● 58g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
agua
5/6 taza(s) (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
arroz integral
6 2/3 cucharada (79g)
mantequilla
1 1/4 cda (18g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
agua
1 2/3 taza(s) (mL)
sal
5/8 cdita (4g)
arroz integral
13 1/3 cucharada (158g)
mantequilla
2 1/2 cda (36g)

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 hierva, 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.

Col rizada (collard) con ajo

358 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 21g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
3 1/2 diente(s) (10g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite
1 cda (mL)
berza (hojas de col)
18 oz (510g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
6 3/4 diente(s) (20g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite
2 1/4 cda (mL)
berza (hojas de col)
2 1/4 lbs (1021g)

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.

Tofu al limón y pimienta

21 onza - 756 kcal ● 46g protein ● 47g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/3 lbs (595g)
limón y pimienta
3/4 cdita (2g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
fécula de maíz
3 cda (24g)
limón, con ralladura
1 1/2 pequeña (87g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
2 1/2 lbs (1191g)
limón y pimienta
1 1/2 cdita (3g)
aceite
3 cda (mL)
fécula de maíz
6 cda (48g)
limón, con ralladura
3 pequeña (174g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

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.
-