

# Meal Plan - Menú semanal pescetariano: ayuno intermitente de 3400 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

3402 kcal ● 265g protein (31%) ● 165g fat (44%) ● 178g carbs (21%) ● 35g fiber (4%)

### Almuerzo

1525 kcal, 65g proteína, 68g carbohidratos netos, 105g grasa



**Cacahuets tostados**

1/3 taza(s)- 288 kcal



**Sándwich de queso a la plancha**

2 1/2 sándwich(es)- 1238 kcal

### Cena

1605 kcal, 139g proteína, 109g carbohidratos netos, 60g grasa



**Filete de atún sellado sencillo**

18 2/3 oz- 823 kcal



**Gajos de batata**

782 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

3383 kcal ● 259g protein (31%) ● 154g fat (41%) ● 198g carbs (23%) ● 43g fiber (5%)

### Almuerzo

1505 kcal, 59g proteína, 87g carbohidratos netos, 93g grasa



**Camarones scampi**

1045 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**

460 kcal

### Cena

1605 kcal, 139g proteína, 109g carbohidratos netos, 60g grasa



**Filete de atún sellado sencillo**

18 2/3 oz- 823 kcal



**Gajos de batata**

782 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

3442 kcal ● 227g protein (26%) ● 162g fat (42%) ● 232g carbs (27%) ● 36g fiber (4%)

### Almuerzo

1505 kcal, 59g proteína, 87g carbohidratos netos, 93g grasa



[Camarones scampi](#)  
1045 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)  
460 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Cena

1665 kcal, 108g proteína, 143g carbohidratos netos, 68g grasa



[Salchichas veganas y puré de coliflor](#)  
3 1/2 salchicha(s)- 1263 kcal



[Jugo de frutas](#)  
3 1/2 taza(s)- 401 kcal

## Day 4

3355 kcal ● 234g protein (28%) ● 184g fat (49%) ● 131g carbs (16%) ● 59g fiber (7%)

### Almuerzo

1540 kcal, 81g proteína, 99g carbohidratos netos, 82g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)  
115 kcal



[Sándwich de queso y champiñones con romero](#)  
3 1/2 sándwich(es)- 1427 kcal

### Cena

1540 kcal, 92g proteína, 30g carbohidratos netos, 101g grasa



[Ensalada de tomate y aguacate](#)  
411 kcal



[Nueces](#)  
1/3 taza(s)- 219 kcal



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)  
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 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

3407 kcal ● 223g protein (26%) ● 208g fat (55%) ● 110g carbs (13%) ● 51g fiber (6%)

### Almuerzo

1595 kcal, 71g proteína, 77g carbohidratos netos, 106g grasa



[Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete](#)  
1 torta(s)- 240 kcal



[Sándwich de ensalada de huevo](#)  
2 1/2 sándwich(es)- 1355 kcal

### Cena

1540 kcal, 92g proteína, 30g carbohidratos netos, 101g grasa



[Ensalada de tomate y aguacate](#)  
411 kcal



[Nueces](#)  
1/3 taza(s)- 219 kcal



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)  
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 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

3402 kcal ● 233g protein (27%) ● 172g fat (45%) ● 185g carbs (22%) ● 45g fiber (5%)

### Almuerzo

1595 kcal, 71g proteína, 77g carbohidratos netos, 106g grasa



**Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete**  
1 torta(s)- 240 kcal



**Sándwich de ensalada de huevo**  
2 1/2 sándwich(es)- 1355 kcal

### Cena

1535 kcal, 101g proteína, 106g carbohidratos netos, 65g grasa



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
345 kcal



**Salmón con miel y mostaza Dijon**  
10 oz- 670 kcal



**Lentejas**  
521 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

3406 kcal ● 213g protein (25%) ● 165g fat (44%) ● 199g carbs (23%) ● 68g fiber (8%)

### Almuerzo

1600 kcal, 51g proteína, 91g carbohidratos netos, 99g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**  
265 kcal



**Panini de fresa, aguacate y queso de cabra**  
1219 kcal



**Cacahuets tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal

### Cena

1535 kcal, 101g proteína, 106g carbohidratos netos, 65g grasa



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
345 kcal



**Salmón con miel y mostaza Dijon**  
10 oz- 670 kcal



**Lentejas**  
521 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Legumbres y derivados

- cacahuates tostados  
1/2 taza (64g)
- mantequilla de maní  
4 cda (64g)
- lentejas, crudas  
1 1/2 taza (288g)

## Productos lácteos y huevos

- queso en lonchas  
5 rebanada (28 g c/u) (140g)
- mantequilla  
1 1/6 barra (132g)
- queso parmesano  
1 1/2 cda (8g)
- nata para montar  
9 cda (mL)
- queso  
1 3/4 taza, rallada (198g)
- huevos  
15 mediana (660g)
- queso de cabra  
2 1/2 oz (71g)

## Productos horneados

- pan  
2 lbs (864g)

## Productos de pescado y mariscos

- filetes de atún aleta amarilla, crudos  
2 1/3 lbs (1058g)
- camarón, crudo  
3/4 lbs (341g)
- atún enlatado  
4 lata (688g)
- salmón  
3 1/3 filete(s) (170 g c/u) (567g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
3 oz (mL)
- aceite  
6 1/4 cda (mL)
- mayonesa  
10 cda (mL)
- aderezo para ensaladas  
5 1/4 cda (mL)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
1/4 oz (6g)
- sal  
1 oz (29g)
- ajo en polvo  
7/8 cdita (3g)
- romero, seco  
7/8 cdita (1g)
- mostaza amarilla  
1 1/4 cdita o 1 sobre (6g)
- pimentón (paprika)  
5 pizca (3g)
- mostaza Dijon  
3 1/3 cda (50g)

## Bebidas

- agua  
24 1/4 taza(s) (mL)
- polvo de proteína  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

## Cereales y pastas

- pasta seca cruda  
6 oz (171g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
8 3/4 aguacate(s) (1759g)
- limón  
3 3/4 pequeña (218g)
- jugo de fruta  
28 fl oz (mL)
- jugo de lima  
2 1/3 fl oz (mL)
- fresas  
10 mediano (diá. 3,2 cm) (120g)

## Otro

- salchicha vegana  
3 1/2 sausage (350g)
- coliflor congelada  
2 1/2 taza (298g)
- mezcla de hojas verdes  
7 taza (210g)

## Productos de frutos secos y semillas

## Verduras y productos vegetales

- batatas  
6 batata, 12,5 cm de largo (1260g)
- chalotas  
3 cda picada (30g)
- ajo  
7 2/3 diente (23g)
- kale (col rizada)  
3 3/4 manojo (638g)
- cebolla  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (333g)
- tomates  
3 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (346g)
- pimiento  
4 grande (656g)
- champiñones  
1/3 lbs (149g)

- nueces  
10 cucharada, sin cáscara (63g)

## Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor  
2 pasteles (18g)

## Dulces

- miel  
1 2/3 cda (35g)
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Cacahuates tostados

1/3 taza(s) - 288 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

**cacahuates tostados**  
5 cucharada (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich de queso a la plancha

2 1/2 sándwich(es) - 1238 kcal ● 54g protein ● 82g fat ● 62g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 1/2 sándwich(es)

**queso en lonchas**  
5 rebanada (28 g c/u) (140g)  
**mantequilla**  
2 1/2 cda (36g)  
**pan**  
5 rebanada (160g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Camarones scampi

1045 kcal ● 50g protein ● 62g fat ● 68g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**chalotas, picado**  
1 1/2 cda picada (15g)  
**queso parmesano**  
3/4 cda (4g)  
**agua**  
3/8 taza(s) (mL)  
**pasta seca cruda**  
3 oz (86g)  
**nata para montar**  
4 1/2 cda (mL)  
**mantequilla**  
3 cda (43g)  
**ajo, picado**  
3 diente (9g)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**chalotas, picado**  
3 cda picada (30g)  
**queso parmesano**  
1 1/2 cda (8g)  
**agua**  
3/4 taza(s) (mL)  
**pasta seca cruda**  
6 oz (171g)  
**nata para montar**  
9 cda (mL)  
**mantequilla**  
6 cda (85g)  
**ajo, picado**  
6 diente (18g)  
**camarón, crudo, pelado y desvenado**  
3/4 lbs (341g)

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).

### Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal ● 9g protein ● 31g fat ● 19g carbs ● 18g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aguacates, troceado**  
1 aguacate(s) (201g)  
**kale (col rizada), troceado**  
1 manojo (170g)  
**limón, exprimido**  
1 pequeña (58g)

Para las 2 comidas:

**aguacates, troceado**  
2 aguacate(s) (402g)  
**kale (col rizada), troceado**  
2 manojo (340g)  
**limón, exprimido**  
2 pequeña (116g)

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 3 [↗](#)

Comer los días 4

---

### Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



**aguacates, troceado**

1/4 aguacate(s) (50g)

**kale (col rizada), troceado**

1/4 manojo (43g)

**limón, exprimido**

1/4 pequeña (15g)

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.

---

### Sándwich de queso y champiñones con romero

3 1/2 sándwich(es) - 1427 kcal ● 79g protein ● 75g fat ● 94g carbs ● 16g fiber



Rinde 3 1/2 sándwich(es)

**mezcla de hojas verdes**

1 3/4 taza (53g)

**romero, seco**

7/8 cdita (1g)

**champiñones**

1/3 lbs (149g)

**queso**

1 3/4 taza, rallada (198g)

**pan**

7 rebanada(s) (224g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
  2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
  3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.
-

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

---

### Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### tortitas de arroz, cualquier sabor

1 pasteles (9g)

#### mantequilla de maní

2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

#### tortitas de arroz, cualquier sabor

2 pasteles (18g)

#### mantequilla de maní

4 cda (64g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

---

### Sándwich de ensalada de huevo

2 1/2 sándwich(es) - 1355 kcal ● 63g protein ● 89g fat ● 65g carbs ● 11g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### mostaza amarilla

5/8 cdita o 1 sobre (3g)

#### pimentón (paprika)

1/3 cucharadita (1g)

#### pan

5 rebanada (160g)

#### pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

#### sal

1/3 cucharadita (1g)

#### cebolla, picado

5/8 pequeña (44g)

#### mayonesa

5 cda (mL)

#### huevos

7 1/2 mediana (330g)

Para las 2 comidas:

#### mostaza amarilla

1 1/4 cdita o 1 sobre (6g)

#### pimentón (paprika)

5 pizca (3g)

#### pan

10 rebanada (320g)

#### pimienta negra

5 pizca (1g)

#### sal

5 pizca (2g)

#### cebolla, picado

1 1/4 pequeña (88g)

#### mayonesa

10 cda (mL)

#### huevos

15 mediana (660g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
  2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
  3. Retira la cacerola del fuego y enfría los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfríen (~5 min).
  4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
  5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.
-

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

### Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



#### aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

#### tomates

14 cucharada de tomates cherry (130g)

#### mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

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

### Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

1219 kcal ● 41g protein ● 73g fat ● 70g carbs ● 29g fiber



#### fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas

10 mediano (diá. 3,2 cm) (120g)

#### mantequilla

2 1/2 cdita (11g)

#### queso de cabra

2 1/2 oz (71g)

#### aguacates, cortado en rodajas

1 1/4 aguacate(s) (251g)

#### pan

5 rebanada (160g)

1. Caliente una sartén pequeña o plancha a fuego medio y engrase con spray antiadherente.
2. Unte mantequilla en 1 lado de cada rebanada de pan.
3. Unte el queso de cabra en el lado no engrasado de cada rebanada de pan.
4. Coloque las fresas sobre el queso de cabra en ambas rebanadas de pan.
5. Ponga el aguacate encima de las fresas en una de las rebanadas y luego coloque la otra rebanada encima.
6. Coloque cuidadosamente el sándwich en la sartén o plancha y presione la parte superior con una espátula.
7. Dé la vuelta con cuidado al sándwich después de aproximadamente 2 minutos (el lado inferior debe estar dorado) y presione de nuevo con la espátula. Cocine otros 2 minutos, hasta que esté dorado.
8. Sirva.

### Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

**cacahuates tostados**  
2 cucharada (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Filete de atún sellado sencillo

18 2/3 oz - 823 kcal ● 129g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**filetes de atún aleta amarilla, crudos**  
18 2/3 oz (529g)  
**aceite de oliva**  
2 1/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

**filetes de atún aleta amarilla, crudos**  
2 1/3 lbs (1058g)  
**aceite de oliva**  
1/4 taza (mL)

1. Unta ambos lados de los filetes con aceite de oliva.
2. Sazona generosamente ambos lados con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
3. Coloca una sartén a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añade los filetes de atún. Séllalos durante aproximadamente 1-2 minutos por cada lado para un punto poco hecho a medio-poco hecho. Si prefieres el atún más hecho, cocina 1-2 minutos adicionales por cada lado. Ten cuidado de no sobrecocinar, ya que el atún puede quedar seco.
4. Retira el atún de la sartén y déjalo reposar uno o dos minutos.
5. Corta el atún contra la fibra para servir.

### Gajos de batata

782 kcal ● 10g protein ● 26g fat ● 109g carbs ● 19g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**

2 1/4 cda (mL)

**batatas, cortado en gajos**

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

**pimienta negra**

3/4 cdita, molido (2g)

**sal**

1 1/2 cdita (9g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

4 1/2 cda (mL)

**batatas, cortado en gajos**

6 batata, 12,5 cm de largo (1260g)

**pimienta negra**

1 1/2 cdita, molido (3g)

**sal**

3 cdita (18g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 3

### Salchichas veganas y puré de coliflor

3 1/2 salchicha(s) - 1263 kcal ● 102g protein ● 67g fat ● 54g carbs ● 10g fiber



Rinde 3 1/2 salchicha(s)

**cebolla, cortado en láminas finas**

1 3/4 pequeña (123g)

**salchicha vegana**

3 1/2 sausage (350g)

**aceite**

1 3/4 cda (mL)

**coliflor congelada**

2 1/2 taza (298g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla y la mitad del aceite. Cocina hasta que esté blanda y dorada.
2. Mientras tanto, cocina las salchichas veganas y la coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Cuando la coliflor esté lista, pásala a un bol y añade el aceite restante. Machaca con una batidora de mano, el reverso de un tenedor o un machacador de patatas. Salpimenta al gusto.
4. Cuando todos los elementos estén listos, emplata y sirve.

### Jugo de frutas

3 1/2 taza(s) - 401 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 89g carbs ● 2g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

**jugo de fruta**  
28 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal ● 5g protein ● 32g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pimienta negra**

1/2 cdita, molido (1g)

**sal**

1/2 cdita (3g)

**ajo en polvo**

1/2 cdita (1g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**tomates, en cubos**

7/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(108g)

**aguacates, en cubos**

7/8 aguacate(s) (176g)

**jugo de lima**

1 3/4 cda (mL)

**cebolla**

1 3/4 cucharada, picada (26g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**

7/8 cdita, molido (2g)

**sal**

7/8 cdita (5g)

**ajo en polvo**

7/8 cdita (3g)

**aceite de oliva**

7/8 cda (mL)

**tomates, en cubos**

1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(215g)

**aguacates, en cubos**

1 3/4 aguacate(s) (352g)

**jugo de lima**

3 1/2 cda (mL)

**cebolla**

1/4 taza, picada (53g)

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.

### Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces**

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

**nueces**

10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal ● 82g protein ● 49g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**cebolla**

1/2 pequeña (35g)

**pimiento**

2 grande (328g)

**pimienta negra**

2 pizca (0g)

**sal**

2 pizca (1g)

**jugo de lima**

2 cdita (mL)

**aguacates**

1 aguacate(s) (201g)

**atún enlatado, escurrido**

2 lata (344g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**

1 pequeña (70g)

**pimiento**

4 grande (656g)

**pimienta negra**

4 pizca (0g)

**sal**

4 pizca (2g)

**jugo de lima**

4 cdita (mL)

**aguacates**

2 aguacate(s) (402g)

**atún enlatado, escurrido**

4 lata (688g)

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.
-

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aguacates, troceado**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**kale (col rizada), troceado**  
3/4 manojo (128g)  
**limón, exprimido**  
3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

**aguacates, troceado**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**kale (col rizada), troceado**  
1 1/2 manojo (255g)  
**limón, exprimido**  
1 1/2 pequeña (87g)

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.

### Salmón con miel y mostaza Dijon

10 oz - 670 kcal ● 59g protein ● 41g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**  
1 2/3 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
5/6 diente (3g)  
**miel**  
5/6 cda (18g)  
**mostaza Dijon**  
1 2/3 cda (25g)  
**salmón**  
1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
3 1/3 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
1 2/3 diente (5g)  
**miel**  
1 2/3 cda (35g)  
**mostaza Dijon**  
3 1/3 cda (50g)  
**salmón**  
3 1/3 filete(s) (170 g c/u) (567g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

### Lentejas

521 kcal ● 35g protein ● 2g fat ● 76g carbs ● 15g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3/4 taza (144g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**agua**  
6 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 1/2 taza (288g)

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.

---

## 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.
-