

Meal Plan - Menú semanal pescetariano para ayuno intermitente de 3500 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

3461 kcal ● 221g protein (26%) ● 197g fat (51%) ● 147g carbs (17%) ● 56g fiber (6%)

Almuerzo

1580 kcal, 55g proteína, 75g carbohidratos netos, 102g grasa



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



[Sándwich de queso y champiñones con romero](#)
2 sándwich(es)- 815 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

1610 kcal, 106g proteína, 69g carbohidratos netos, 93g grasa



[Lentejas](#)
347 kcal



[Salmón con brócoli al jengibre y coco](#)
12 onza(s) de salmón- 1264 kcal

Day 2

3462 kcal ● 255g protein (29%) ● 155g fat (40%) ● 225g carbs (26%) ● 38g fiber (4%)

Almuerzo

1585 kcal, 77g proteína, 153g carbohidratos netos, 65g grasa



[Estofado vegano con Guinness](#)
1280 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
302 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Cena

1605 kcal, 117g proteína, 70g carbohidratos netos, 88g grasa



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



[Seitán con ajo y pimienta](#)
1255 kcal

Day 3

3449 kcal ● 249g protein (29%) ● 190g fat (50%) ● 137g carbs (16%) ● 48g fiber (6%)

Almuerzo

1570 kcal, 72g proteína, 65g carbohidratos netos, 101g grasa



Ensalada de tofu con salsa verde
1234 kcal



Leche
2 1/4 taza(s)- 335 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1605 kcal, 117g proteína, 70g carbohidratos netos, 88g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
352 kcal



Seitán con ajo y pimienta
1255 kcal

Day 4

3481 kcal ● 268g protein (31%) ● 159g fat (41%) ● 209g carbs (24%) ● 36g fiber (4%)

Almuerzo

1570 kcal, 72g proteína, 65g carbohidratos netos, 101g grasa



Ensalada de tofu con salsa verde
1234 kcal



Leche
2 1/4 taza(s)- 335 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Cena

1640 kcal, 136g proteína, 142g carbohidratos netos, 57g grasa



Arroz blanco con mantequilla
891 kcal



Bacalao estilo cajún
24 onza(s)- 748 kcal

Day 5

3444 kcal ● 224g protein (26%) ● 143g fat (37%) ● 243g carbs (28%) ● 73g fiber (8%)

Almuerzo

1570 kcal, 73g proteína, 99g carbohidratos netos, 79g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
411 kcal



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
3 sándwich(es)- 1160 kcal

Cena

1600 kcal, 90g proteína, 142g carbohidratos netos, 63g grasa



Papas fritas al horno
676 kcal



Zanahorias asadas
4 zanahoria(s)- 211 kcal



Brochetas caribeñas de mariscos
7 brocheta(s)- 715 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

3498 kcal ● 242g protein (28%) ● 157g fat (40%) ● 217g carbs (25%) ● 63g fiber (7%)

Almuerzo

1625 kcal, 91g proteína, 73g carbohidratos netos, 93g grasa



Sándwich de ensalada de atún
2 sándwich(es)- 991 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
633 kcal

Cena

1600 kcal, 90g proteína, 142g carbohidratos netos, 63g grasa



Papas fritas al horno
676 kcal



Zanahorias asadas
4 zanahoria(s)- 211 kcal



Brochetas caribeñas de mariscos
7 brocheta(s)- 715 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

3461 kcal ● 272g protein (31%) ● 184g fat (48%) ● 125g carbs (14%) ● 53g fiber (6%)

Almuerzo

1625 kcal, 91g proteína, 73g carbohidratos netos, 93g grasa



Sándwich de ensalada de atún
2 sándwich(es)- 991 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
633 kcal

Cena

1565 kcal, 121g proteína, 50g carbohidratos netos, 90g grasa



Brócoli con mantequilla
3 taza(s)- 401 kcal



Tilapia con costra de almendras
16 1/2 oz- 1165 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
1/3 oz (10g)
- ☐ sal
1 oz (30g)
- ☐ ajo en polvo
3 cdita (9g)
- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)
- ☐ tomillo fresco
5/8 cda (1g)
- ☐ comino molido
7 cdita (15g)
- ☐ condimento cajún
8 cdita (18g)
- ☐ jengibre molido
1/2 cdita (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 3/4 cdita (4g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
6 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
- ☐ aceite
6 oz (mL)
- ☐ mayonesa
6 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (921g)
- ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (331g)
- ☐ champiñones
3 oz (85g)
- ☐ jengibre fresco
1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)
- ☐ brócoli
2 tallo (302g)
- ☐ pimiento verde
1/2 taza, picada (68g)
- ☐ ajo
11 diente(s) (33g)
- ☐ patatas
3 1/2 lbs (1540g)
- ☐ apio crudo
1/6 manojo (104g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
19 taza (570g)
- ☐ cerveza oscura (p. ej., Guinness)
1 1/6 botella (355 mL) (mL)
- ☐ Brocheta(s)
14 pincho(s) (14g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
15 slices (156g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
1 taza, rallada (113g)
- ☐ leche entera
4 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
5 3/4 cda (82g)

Productos horneados

- ☐ pan
1 1/4 lbs (576g)

Bebidas

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

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
- ☐ salsa de soja
1 1/6 cda (mL)
- ☐ frijoles negros
14 cucharada (210g)
- ☐ tofu firme
7 rebanada(s) (588g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
1/2 lata (mL)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
14 cda (103g)
- ☐ almendras
2/3 taza, en tiras finas (74g)

- ☐ zanahorias
10 1/2 mediana (647g)
- ☐ kale (col rizada)
2 3/4 manojo (468g)
- ☐ brócoli congelado
3 taza (273g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
9 1/2 aguacate(s) (1908g)
- ☐ jugo de lima
4 1/2 fl oz (mL)
- ☐ piña enlatada
2 1/2 taza, trozos (475g)
- ☐ limón
2 3/4 pequeña (160g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
3/4 lbs (340g)
- ☐ bacalao, crudo
2 1/2 lbs (1077g)
- ☐ camarón, crudo
14 oz (397g)
- ☐ atún enlatado
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ tilapia, cruda
16 1/2 oz (462g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
2 1/3 lbs (1063g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
2 1/2 oz (67g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1 taza (170g)

Dulces

- ☐ azúcar moreno
1 1/6 cda (14g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa verde
7 cda (112g)
 - ☐ salsa picante
3 cdita (mL)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de tomate y aguacate

762 kcal ● 10g protein ● 59g fat ● 21g carbs ● 26g fiber



pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

sal

5/6 cdita (5g)

ajo en polvo

5/6 cdita (3g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(200g)

aguacates, en cubos

1 1/2 aguacate(s) (327g)

jugo de lima

3 1/4 cda (mL)

cebolla

3 1/4 cucharada, picada (49g)

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.

Sándwich de queso y champiñones con romero

2 sándwich(es) - 815 kcal ● 45g protein ● 43g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

romero, seco

1/2 cdita (1g)

champiñones

3 oz (85g)

queso

1 taza, rallada (113g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Estofado vegano con Guinness

1280 kcal ● 71g protein ● 46g fat ● 132g carbs ● 13g fiber



patatas, cortado en cubitos
1 1/6 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (248g)
seitan, cortado en trozos del tamaño de un bocado
1/2 lbs (231g)
aceite de oliva
3 cda (mL)
salsa de soja
1 1/6 cda (mL)
cebolla, cortado en cubitos
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (64g)
apio crudo, cortado en rodajas finas
1 3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (70g)
ajo, picado finamente
1 3/4 diente(s) (5g)
sal
5/8 cdita (3g)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
azúcar moreno
1 1/6 cda (14g)
cerveza oscura (p. ej., Guinness)
1 1/6 botella (355 mL) (mL)
harina de trigo, todo uso
1 1/6 cda (9g)
tomillo fresco, picado
5/8 cda (1g)
zanahorias, cortado por la mitad a lo largo y en rodajas finas
1 1/6 mediana (71g)

1. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva y salsa de soja en una sartén a fuego medio-alto. Saltee el seitan en el aceite caliente hasta que se dore por todos los lados, unos 5 minutos.
2. Caliente el aceite de oliva restante en una olla grande a fuego medio-alto. Saltee la cebolla, el apio, las zanahorias, las patatas y el ajo en el aceite caliente hasta que las cebollas estén suaves, de 3 a 5 minutos. Reduzca el fuego a medio y agregue lentamente la cerveza a la mezcla de verduras.
3. Incorpore el azúcar moreno, la harina, el tomillo, la sal y la pimienta negra a la mezcla de cerveza; añada el seitan. Lleve la mezcla a fuego lento, reduzca el fuego a bajo y cocine hasta que el estofado se reduzca y espese, aproximadamente 45 minutos.

Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

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

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de tofu con salsa verde

1234 kcal  55g protein  83g fat  39g carbs  29g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- tomates, picado**
1 3/4 tomate roma (140g)
- salsa verde**
3 1/2 cda (56g)
- comino molido**
3 1/2 cdita (7g)
- frijoles negros, escurrido y enjuagado**
1/2 taza (105g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal**
7 cda (52g)
- aguacates, cortado en rodajas**
7 rebanadas (175g)
- mezcla de hojas verdes**
5 1/4 taza (158g)
- aceite**
3 1/2 cdita (mL)
- tofu firme**
3 1/2 rebanada(s) (294g)

- Para las 2 comidas:
- tomates, picado**
3 1/2 tomate roma (280g)
 - salsa verde**
7 cda (112g)
 - comino molido**
7 cdita (15g)
 - frijoles negros, escurrido y enjuagado**
14 cucharada (210g)
 - semillas de calabaza tostadas, sin sal**
14 cda (103g)
 - aguacates, cortado en rodajas**
14 rebanadas (350g)
 - mezcla de hojas verdes**
10 1/2 taza (315g)
 - aceite**
7 cdita (mL)
 - tofu firme**
7 rebanada(s) (588g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Leche

2 1/4 taza(s) - 335 kcal  17g protein  18g fat  26g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- leche entera**
2 1/4 taza(s) (mL)

- Para las 2 comidas:
- leche entera**
4 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de tomate y aguacate

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



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)

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.

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

3 sándwich(es) - 1160 kcal ● 68g protein ● 47g fat ● 88g carbs ● 29g fiber



Rinde 3 sándwich(es)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

salsa picante

3 cdita (mL)

aguacates, pelado y sin semillas

1 aguacate(s) (201g)

pan

6 rebanada(s) (192g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

15 slices (156g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de ensalada de atún

2 sándwich(es) - 991 kcal ● 78g protein ● 51g fat ● 48g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, picado

1 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(17g)

atún enlatado

10 oz (284g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

mayonesa

3 cda (mL)

pan

4 rebanada (128g)

Para las 2 comidas:

apio crudo, picado

2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(34g)

atún enlatado

1 1/4 lbs (567g)

sal

4 pizca (2g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

mayonesa

6 cda (mL)

pan

8 rebanada (256g)

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 una rebanada de pan y cubre con la otra.

Ensalada simple de kale y aguacate

633 kcal ● 13g protein ● 42g fat ● 26g carbs ● 25g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado

1 1/2 aguacate(s) (276g)

kale (col rizada), troceado

1 1/2 manojo (234g)

limón, exprimido

1 1/2 pequeña (80g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado

2 3/4 aguacate(s) (553g)

kale (col rizada), troceado

2 3/4 manojo (468g)

limón, exprimido

2 3/4 pequeña (160g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Salmón con brócoli al jengibre y coco

12 onza(s) de salmón - 1264 kcal ● 82g protein ● 92g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Rinde 12 onza(s) de salmón

jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas

1 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)

brócoli, cortado en floretes

2 tallo (302g)

leche de coco enlatada

1/2 lata (mL)

salmón

3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Engrasa una bandeja de horno y coloca el salmón en ella, con la piel hacia abajo. Sazona el salmón con una pizca de sal/pimienta. Hornea durante 12-18 minutos o hasta que el salmón esté completamente cocido. Reserva.
2. Mientras tanto, calienta una sartén a fuego medio. Añade la leche de coco, las rodajas de jengibre y los floretes de brócoli y cocina a fuego lento sin tapar durante unos 7 minutos.
3. Emplata el salmón y el brócoli. Servir.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal ● 5g protein ● 27g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)

aguacates, en cubos

3/4 aguacate(s) (151g)

jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

cebolla

1 1/2 cucharada, picada (23g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

sal

3/4 cdita (5g)

ajo en polvo

3/4 cdita (2g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

aguacates, en cubos

1 1/2 aguacate(s) (302g)

jugo de lima

3 cda (mL)

cebolla

3 cucharada, picada (45g)

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.

Seitán con ajo y pimienta

1255 kcal ● 112g protein ● 61g fat ● 60g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/4 cdita (1g)
agua
2 cda (mL)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
seitan, estilo pollo
14 2/3 oz (416g)
pimiento verde
1/4 taza, picada (34g)
ajo, picado finamente
4 1/2 diente(s) (14g)
cebolla
1/2 taza, picada (73g)
aceite de oliva
1/4 taza (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/2 cdita (3g)
agua
3 2/3 cda (mL)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
seitan, estilo pollo
29 1/3 oz (832g)
pimiento verde
1/2 taza, picada (68g)
ajo, picado finamente
9 diente(s) (28g)
cebolla
1 taza, picada (147g)
aceite de oliva
1/2 taza (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.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Arroz blanco con mantequilla

891 kcal ● 12g protein ● 33g fat ● 134g carbs ● 3g fiber



arroz blanco de grano largo

1 taza (170g)

agua

2 taza(s) (mL)

sal

1 cdita (6g)

mantequilla

2 3/4 cda (39g)

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.

Bacalao estilo cajún

24 onza(s) - 748 kcal ● 123g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Rinde 24 onza(s)

aceite

4 cdita (mL)

condimento cajún

8 cdita (18g)

bacalao, crudo

1 1/2 lbs (680g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Papas fritas al horno

676 kcal ● 11g protein ● 25g fat ● 86g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 3/4 cda (mL)

patatas

1 3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(646g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 1/2 cda (mL)

patatas

3 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(1292g)

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.

Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas

4 grande (288g)

aceite

2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas

8 grande (576g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Brochetas caribeñas de mariscos

7 brocheta(s) - 715 kcal ● 77g protein ● 27g fat ● 36g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 3/4 cda (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (1g)
jengibre molido
1/4 cdita (0g)
pimentón (paprika)
7/8 cdita (2g)
jugo de lima
1 3/4 cdita (mL)
bacalao, crudo, cortado en cubos
1/2 lbs (198g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
1/2 lbs (198g)
piña enlatada
1 1/3 taza, trozos (238g)
Brocheta(s)
7 pincho(s) (7g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 1/2 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo en polvo
7/8 cdita (3g)
jengibre molido
1/2 cdita (1g)
pimentón (paprika)
1 3/4 cdita (4g)
jugo de lima
3 1/2 cdita (mL)
bacalao, crudo, cortado en cubos
14 oz (397g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
14 oz (397g)
piña enlatada
2 1/2 taza, trozos (475g)
Brocheta(s)
14 pincho(s) (14g)

1. Inserta los camarones, el bacalao y la piña en brochetas alternando los ingredientes.
2. Mezcla las especias secas en un bol pequeño. Unta las brochetas con la mitad del aceite y espolvorea las especias de forma uniforme sobre ellas.
3. Calienta la mitad restante del aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade las brochetas y cocina durante unos 5 minutos, dándolas la vuelta con cuidado para cocinar el otro lado, y cocina otros 5 minutos o hasta que los camarones estén rosados y el bacalao esté completamente cocido.
4. Sirve con un chorrito de zumo de lima.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Brócoli con mantequilla

3 taza(s) - 401 kcal ● 9g protein ● 35g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

mantequilla
3 cda (43g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
3 taza (273g)
sal
1 1/2 pizca (1g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Tilapia con costra de almendras

16 1/2 oz - 1165 kcal ● 112g protein ● 56g fat ● 44g carbs ● 10g fiber



Rinde 16 1/2 oz

tilapia, cruda

16 1/2 oz (462g)

almendras

2/3 taza, en tiras finas (74g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

sal

1/3 cucharadita (1g)

harina de trigo, todo uso

1/2 taza(s) (57g)

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.

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.
-