

# Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 1500 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

1566 kcal ● 138g protein (35%) ● 47g fat (27%) ● 120g carbs (31%) ● 26g fiber (7%)

### Desayuno

255 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



[Tostada con hummus](#)

1 rebanada(s)- 146 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/8 taza(s)- 111 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 7g proteína, 10g carbohidratos netos, 8g grasa



[Tiras de pimiento y hummus](#)

170 kcal

### Almuerzo

445 kcal, 18g proteína, 58g carbohidratos netos, 14g grasa



[Ensalada de col saludable](#)

80 kcal



[Pasta con parmesano y espinacas](#)

365 kcal

### Cena

420 kcal, 42g proteína, 34g carbohidratos netos, 11g grasa



[Maíz](#)

185 kcal



[Filete de atún sellado sencillo](#)

5 1/3 oz- 235 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

1531 kcal ● 134g protein (35%) ● 81g fat (48%) ● 45g carbs (12%) ● 21g fiber (5%)

### Desayuno

255 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



**Tostada con hummus**  
1 rebanada(s)- 146 kcal



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 7g proteína, 10g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tiras de pimiento y hummus**  
170 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

430 kcal, 29g proteína, 8g carbohidratos netos, 31g grasa



**Salmón con ajo y queso**  
367 kcal



**Pimientos y cebollas salteados**  
63 kcal

### Cena

400 kcal, 27g proteína, 8g carbohidratos netos, 28g grasa



**Salmón con miel y mostaza Dijon**  
4 oz- 268 kcal



**Brócoli con mantequilla**  
1 taza(s)- 134 kcal

## Day 3

1496 kcal ● 135g protein (36%) ● 76g fat (46%) ● 52g carbs (14%) ● 16g fiber (4%)

### Desayuno

190 kcal, 5g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



**Tostada con mantequilla**  
1 rebanada(s)- 114 kcal



**Mandarina**  
2 mandarina(s)- 78 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 11g grasa



**Palitos de queso**  
2 palito(s)- 165 kcal



**Frambuesas**  
1/2 taza(s)- 36 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

### Almuerzo

430 kcal, 29g proteína, 8g carbohidratos netos, 31g grasa



**Salmón con ajo y queso**  
367 kcal



**Pimientos y cebollas salteados**  
63 kcal

### Cena

400 kcal, 27g proteína, 8g carbohidratos netos, 28g grasa



**Salmón con miel y mostaza Dijon**  
4 oz- 268 kcal



**Brócoli con mantequilla**  
1 taza(s)- 134 kcal

## Day 4

1466 kcal ● 155g protein (42%) ● 48g fat (30%) ● 82g carbs (23%) ● 20g fiber (6%)

### Desayuno

190 kcal, 5g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



**Tostada con mantequilla**

1 rebanada(s)- 114 kcal



**Mandarina**

2 mandarina(s)- 78 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 11g grasa



**Palitos de queso**

2 palito(s)- 165 kcal



**Frambuesas**

1/2 taza(s)- 36 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

355 kcal, 19g proteína, 16g carbohidratos netos, 21g grasa



**Ensalada mixta simple**

136 kcal



**Tempeh con mantequilla de cacahuete**

2 onza(s) de tempeh- 217 kcal

### Cena

445 kcal, 56g proteína, 31g carbohidratos netos, 10g grasa



**Tilapia cajún**

9 onza(s)- 297 kcal



**Cuscús**

151 kcal

## Day 5

1534 kcal ● 152g protein (40%) ● 44g fat (26%) ● 104g carbs (27%) ● 29g fiber (8%)

### Desayuno

210 kcal, 19g proteína, 1g carbohidratos netos, 14g grasa



**Huevos cocidos**

3 huevo(s)- 208 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 5g grasa



**Frambuesas**

1 taza(s)- 72 kcal



**Bocaditos de pepino y atún**

115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**

2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

480 kcal, 18g proteína, 74g carbohidratos netos, 10g grasa



**Leche**

1 taza(s)- 149 kcal



**Pasta con salsa comprada**

255 kcal



**Mandarina**

2 mandarina(s)- 78 kcal

### Cena

385 kcal, 37g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



**Brócoli**

3 1/2 taza(s)- 102 kcal



**Tilapia con costra de almendras**

4 oz- 282 kcal

## Day 6

1534 kcal ● 152g protein (40%) ● 44g fat (26%) ● 104g carbs (27%) ● 29g fiber (8%)

### Desayuno

210 kcal, 19g proteína, 1g carbohidratos netos, 14g grasa



**Huevos cocidos**  
3 huevo(s)- 208 kcal

### Almuerzo

480 kcal, 18g proteína, 74g carbohidratos netos, 10g grasa



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal



**Pasta con salsa comprada**  
255 kcal



**Mandarina**  
2 mandarina(s)- 78 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 5g grasa



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal



**Bocaditos de pepino y atún**  
115 kcal

### Cena

385 kcal, 37g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



**Brócoli**  
3 1/2 taza(s)- 102 kcal



**Tilapia con costra de almendras**  
4 oz- 282 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

1519 kcal ● 134g protein (35%) ● 48g fat (28%) ● 114g carbs (30%) ● 24g fiber (6%)

### Desayuno

210 kcal, 19g proteína, 1g carbohidratos netos, 14g grasa



**Huevos cocidos**  
3 huevo(s)- 208 kcal

### Almuerzo

370 kcal, 13g proteína, 40g carbohidratos netos, 14g grasa



**Mandarina**  
2 mandarina(s)- 78 kcal



**Ensalada de lentejas y col rizada**  
292 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 18g proteína, 9g carbohidratos netos, 5g grasa



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal



**Bocaditos de pepino y atún**  
115 kcal

### Cena

480 kcal, 23g proteína, 62g carbohidratos netos, 13g grasa



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal



**Espaguetis con albóndigas vegetarianas**  
332 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



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

## Bebidas

- agua  
18 1/3 taza(s) (mL)
- polvo de proteína  
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

## Dulces

- miel  
1 1/6 cda (25g)

## Otro

- mezcla para coleslaw  
1/4 paquete (400 g) (99g)
- mezcla de hojas verdes  
3 taza (90g)
- levadura nutricional  
1/4 cda (1g)
- albóndigas veganas congeladas  
1 1/2 albóndiga(s) (45g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana  
3/4 cda (mL)
- salsa para pasta  
3/8 frasco (680 g) (252g)

## Productos lácteos y huevos

- yogur griego desnatado, natural  
2 cucharada (35g)
- queso parmesano  
1/2 taza (46g)
- mantequilla  
3/8 barra (48g)
- queso en tiras  
4 barra (112g)
- leche entera  
3 taza(s) (mL)
- huevos  
9 grande (450g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
1 g (1g)
- sal  
1/8 oz (2g)

## Cereales y pastas

- pasta seca cruda  
1/2 lbs (228g)
- cuscús instantáneo, saborizado  
1/4 caja (165 g) (41g)
- harina de trigo, todo uso  
1/4 taza(s) (28g)

## Productos de pescado y mariscos

- filetes de atún aleta amarilla, crudos  
1/3 lbs (151g)
- salmón  
1 lbs (454g)
- tilapia, cruda  
1 lbs (476g)
- atún enlatado  
3 sobre (222g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
1 oz (mL)
- aceite  
2 1/2 cda (mL)
- aderezo para ensaladas  
3 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- hummus  
1/2 lbs (237g)
- salsa de soja  
1/2 cdita (mL)
- mantequilla de maní  
1 cucharada (16g)
- tempeh  
2 oz (57g)
- lentejas, crudas  
3 cucharada (36g)

## Productos horneados

- pan  
4 rebanada (128g)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
2 3/4 oz (77g)

- albahaca fresca  
2 hojas (1g)
- mostaza Dijon  
1 1/3 cda (20g)
- condimento cajún  
3/8 cda (3g)
- comino molido  
3/8 cdita (1g)
- copos de chile rojo  
3/8 cdita (1g)

## Frutas y jugos

- jugo de limón  
2 cda (mL)
- clementinas  
10 fruta (740g)
- frambuesas  
4 taza (492g)

## Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca  
1/4 paquete (283 g) (71g)
  - ajo  
3 diente(s) (9g)
  - granos de maíz congelados  
1 1/3 taza (181g)
  - pimiento  
2 1/2 grande (402g)
  - cebolla  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
  - brócoli congelado  
9 taza (819g)
  - pepino  
3/4 pepino (21 cm) (226g)
  - kale (col rizada)  
1 taza, picada (45g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **hummus**

2 1/2 cda (38g)

#### **pan**

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

#### **hummus**

5 cda (75g)

#### **pan**

2 rebanada (64g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **almendras**

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

#### **almendras**

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **mantequilla**

1 cdita (5g)

#### **pan**

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

#### **mantequilla**

2 cdita (9g)

#### **pan**

2 rebanada (64g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
  2. Unta la mantequilla en la tostada.
- 

### Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **clementinas**

2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

#### **clementinas**

4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**huevos**  
3 grande (150g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
9 grande (450g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Ensalada de col saludable

80 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



**miel**  
1/2 cda (11g)  
**mezcla para coleslaw**  
1/4 paquete (400 g) (99g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cda (mL)  
**yogur griego desnatado, natural**  
2 cucharada (35g)

1. En un tazón pequeño mezcla el yogur griego, el vinagre, la miel y un poco de sal/pimienta hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Coloca la mezcla para coleslaw en un bol grande y vierte el aliño por encima. Mezcla para cubrir. Sirve.

### Pasta con parmesano y espinacas

365 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



**agua**  
1/8 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**queso parmesano**  
2 cucharada (13g)  
**espinaca fresca**  
1/4 paquete (283 g) (71g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente(s) (2g)  
**mantequilla**  
3/4 cda (11g)  
**pasta seca cruda**  
2 oz (57g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Salmón con ajo y queso

367 kcal ● 28g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**ajo, picado**  
1/2 diente(s) (2g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**albahaca fresca, picado**  
1 hojas (1g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**salmón**  
4 oz (113g)  
**queso parmesano**  
2 1/2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**albahaca fresca, picado**  
2 hojas (1g)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**salmón**  
1/2 lbs (227g)  
**queso parmesano**  
1/3 taza (33g)

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.

### Pimientos y cebollas salteados

63 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**

1/4 cda (mL)

**cebolla, cortado en rodajas**

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

**pimiento, cortado en tiras**

1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

1/2 cda (mL)

**cebolla, cortado en rodajas**

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

**pimiento, cortado en tiras**

1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

---

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

---

### Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**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.

---

### Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 onza(s) de tempeh

**levadura nutricional**

1/4 cda (1g)

**salsa de soja**

1/2 cdita (mL)

**jugo de limón**

1/4 cda (mL)

**mantequilla de maní**

1 cucharada (16g)

**tempeh**

2 oz (57g)

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

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

---

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### Pasta con salsa comprada

255 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**salsa para pasta**  
1/8 frasco (680 g) (84g)  
**pasta seca cruda**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)  
**pasta seca cruda**  
4 oz (114g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

### Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**clementinas**  
2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

**clementinas**  
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

---

### Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 mandarina(s)

#### clementinas

2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Ensalada de lentejas y col rizada

292 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



#### ajo, cortado en cubos

3/4 diente(s) (2g)

#### comino molido

3/8 cdita (1g)

#### agua

3/4 taza(s) (mL)

#### copos de chile rojo

3/8 cdita (1g)

#### kale (col rizada)

1 taza, picada (45g)

#### aceite

3/4 cda (mL)

#### almendras

3/4 cucharada, en tiras finas (5g)

#### jugo de limón

3/4 cda (mL)

#### lentejas, crudas

3 cucharada (36g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
  2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
  3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.
-

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tiras de pimiento y hummus

170 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pimiento**  
1 mediana (119g)  
**hummus**  
1/3 taza (81g)

Para las 2 comidas:

**pimiento**  
2 mediana (238g)  
**hummus**  
2/3 taza (162g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**queso en tiras**  
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

**queso en tiras**  
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**frambuesas**  
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

**frambuesas**  
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

---

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**frambuesas**  
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

**frambuesas**  
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.
- 

### Bocaditos de pepino y atún

115 kcal ● 17g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pepino, cortado en rodajas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**atún enlatado**  
1 sobre (74g)

Para las 3 comidas:

**pepino, cortado en rodajas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)  
**atún enlatado**  
3 sobre (222g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
  2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
  3. Sirve.
- 

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

---

### Maíz

185 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



**granos de maíz congelados**  
1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
- 

### Filete de atún sellado sencillo

5 1/3 oz - 235 kcal ● 37g protein ● 10g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 oz

**filetes de atún aleta amarilla, crudos**

1/3 lbs (151g)

**aceite de oliva**

2 cucharadita (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.
-

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Salmón con miel y mostaza Dijon

4 oz - 268 kcal ● 24g protein ● 16g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**  
2/3 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
1/3 diente (1g)  
**miel**  
1/3 cda (7g)  
**mostaza Dijon**  
2/3 cda (10g)  
**salmón**  
2/3 filete(s) (170 g c/u) (113g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
1 1/3 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
2/3 diente (2g)  
**miel**  
2/3 cda (14g)  
**mostaza Dijon**  
1 1/3 cda (20g)  
**salmón**  
1 1/3 filete(s) (170 g c/u) (227g)

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.

### Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 taza (91g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
2 cda (28g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
2 taza (182g)  
**sal**  
1 pizca (0g)

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.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Tilapia cajún

9 onza(s) - 297 kcal ● 51g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza(s)

#### tilapia, cruda

1/2 lbs (252g)

#### aceite

3/8 cda (mL)

#### condimento cajún

3/8 cda (3g)

1. Precaliente el horno a 425 °F (220 °C). Engrase un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. Coloque los filetes de tilapia en el fondo del molde y cubra ambos lados con el aceite y el condimento cajún.
3. Cubra el molde y hornee de 15 a 20 minutos hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

### Cuscús

151 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



#### cuscús instantáneo, saborizado

1/4 caja (165 g) (41g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Brócoli

3 1/2 taza(s) - 102 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### brócoli congelado

3 1/2 taza (319g)

Para las 2 comidas:

#### brócoli congelado

7 taza (637g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Tilapia con costra de almendras

4 oz - 282 kcal ● 27g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### tilapia, cruda

4 oz (112g)

### almendras

2 2/3 cucharada, en tiras finas (18g)

### aceite de oliva

1/3 cda (mL)

### sal

2/3 pizca (0g)

### harina de trigo, todo uso

1/8 taza(s) (14g)

Para las 2 comidas:

### tilapia, cruda

1/2 lbs (224g)

### almendras

1/3 taza, en tiras finas (36g)

### aceite de oliva

2/3 cda (mL)

### sal

1 1/3 pizca (1g)

### harina de trigo, todo uso

1/4 taza(s) (28g)

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 7

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

### leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Espaguetis con albóndigas vegetarianas

332 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 50g carbs ● 5g fiber



### albóndigas veganas congeladas

1 1/2 albóndiga(s) (45g)

### pasta seca cruda

2 oz (57g)

### salsa para pasta

1/8 frasco (680 g) (84g)

1. Cocina la pasta y las "albóndigas" sin carne según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

## 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.
-