

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 1800 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

1729 kcal ● 162g protein (37%) ● 70g fat (36%) ● 91g carbs (21%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



[Gofres y yogur griego](#)
2 gofre(s)- 237 kcal

Almuerzo

480 kcal, 31g proteína, 28g carbohidratos netos, 23g grasa



[Mezcla de frutos secos](#)
1/8 taza(s)- 109 kcal



[Sándwich de ensalada de atún con aguacate](#)
1 sándwich(es)- 370 kcal

Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



[Fresas](#)
1 taza(s)- 52 kcal



[Semillas de girasol](#)
180 kcal

Cena

455 kcal, 37g proteína, 21g carbohidratos netos, 23g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
1 envase- 131 kcal



[Anacardos tostados](#)
1/8 taza(s)- 104 kcal



[Ensalada de atún con aguacate](#)
218 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 cucharada- 327 kcal

Day 2

1861 kcal ● 169g protein (36%) ● 90g fat (43%) ● 69g carbs (15%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



Gofres y yogur griego
2 gofre(s)- 237 kcal

Aperitivos

230 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

500 kcal, 34g proteína, 17g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada de salmón y alcachofa
315 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

565 kcal, 42g proteína, 9g carbohidratos netos, 37g grasa



Salmón al horno con pacanas y pesto
6 oz- 484 kcal



Guisantes sugar snap
82 kcal

Day 3

1762 kcal ● 184g protein (42%) ● 49g fat (25%) ● 124g carbs (28%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

305 kcal, 30g proteína, 20g carbohidratos netos, 9g grasa



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal



Revuelto de claras con espinacas
171 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

210 kcal, 11g proteína, 36g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels
147 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

500 kcal, 34g proteína, 17g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada de salmón y alcachofa
315 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Cena

425 kcal, 38g proteína, 48g carbohidratos netos, 7g grasa



Maíz
92 kcal



Mezcla de arroz con sabor
143 kcal



Bacalao estilo cajún
6 onza(s)- 187 kcal

Day 4

1845 kcal ● 188g protein (41%) ● 34g fat (17%) ● 167g carbs (36%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

305 kcal, 30g proteína, 20g carbohidratos netos, 9g grasa



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal



Revuelto de claras con espinacas
171 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

210 kcal, 11g proteína, 36g carbohidratos netos, 2g grasa



Pretzels
147 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

580 kcal, 37g proteína, 60g carbohidratos netos, 14g grasa



Uvas
87 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal

Cena

425 kcal, 38g proteína, 48g carbohidratos netos, 7g grasa



Maíz
92 kcal



Mezcla de arroz con sabor
143 kcal



Bacalao estilo cajún
6 onza(s)- 187 kcal

Day 5

1805 kcal ● 179g protein (40%) ● 59g fat (30%) ● 114g carbs (25%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

305 kcal, 30g proteína, 20g carbohidratos netos, 9g grasa



Espinacas salteadas sencillas
50 kcal



Revuelto de claras con espinacas
171 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

265 kcal, 19g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

450 kcal, 25g proteína, 38g carbohidratos netos, 20g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
107 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon
3 oz- 201 kcal



Mezcla de arroz con sabor
143 kcal

Cena

460 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 21g grasa



Zanahorias asadas
2 zanahoria(s)- 106 kcal



Salmón con chile y lima
4 oz- 237 kcal



Lentejas
116 kcal

Day 6

1801 kcal ● 159g protein (35%) ● 38g fat (19%) ● 170g carbs (38%) ● 36g fiber (8%)

Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 48g carbohidratos netos, 3g grasa



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

265 kcal, 19g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

485 kcal, 25g proteína, 66g carbohidratos netos, 6g grasa



Hamburguesa vegetariana

1 hamburguesa- 275 kcal



Guisantes

212 kcal

Cena

460 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 21g grasa



Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal



Salmón con chile y lima

4 oz- 237 kcal



Lentejas

116 kcal

Day 7

1801 kcal ● 159g protein (35%) ● 39g fat (19%) ● 168g carbs (37%) ● 36g fiber (8%)

Desayuno

265 kcal, 10g proteína, 48g carbohidratos netos, 3g grasa



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

265 kcal, 19g proteína, 27g carbohidratos netos, 7g grasa



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Suplemento(s) de proteína

325 kcal, 73g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

485 kcal, 25g proteína, 66g carbohidratos netos, 6g grasa



Hamburguesa vegetariana

1 hamburguesa- 275 kcal



Guisantes

212 kcal

Cena

460 kcal, 33g proteína, 26g carbohidratos netos, 21g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

3 onza(s)- 201 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal



Lentejas

87 kcal

Bebidas

- ☐ agua
23 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
2 cucharada (17g)
- ☐ anacardos tostados
2 cucharada (17g)
- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ pacanas
1 cda, picado (7g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1/4 pequeña (18g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (171g)
- ☐ alcachofas, enlatadas
1 taza de corazones (168g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
- ☐ granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)
- ☐ ajo
1 diente (3g)
- ☐ espinaca fresca
8 1/4 taza(s) (248g)
- ☐ zanahorias
4 grande (288g)
- ☐ ketchup
2 cda (34g)
- ☐ guisantes congelados
4 taza (536g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 remolacha(s) (100g)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ condimento cajún
4 cdita (9g)
- ☐ mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
- ☐ comino molido
1/2 cdita (1g)
- ☐ polvo de chile
1 cdita (3g)
- ☐ tomillo, seco
1/8 cdita, hojas (0g)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
1 container (170g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 paquete (155 g) (237g)
- ☐ garbanzos tostados
3/4 taza (85g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego desnatado, natural
1/2 taza (140g)
- ☐ claras de huevo
12 grande (396g)
- ☐ huevos
3 grande (150g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/4 lbs (579g)
- ☐ mantequilla
2 cdita (9g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
7 cda (mL)
- ☐ aceite
3/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/2 oz (mL)

- ☐ waffles congelados
4 gofres (140g)
- ☐ bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 lata (172g)
- ☐ salmón enlatado
1/2 lbs (255g)
- ☐ salmón
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ bacalao, crudo
3/4 lbs (340g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)
- ☐ fresas
2 taza, entera (288g)
- ☐ naranja
5 naranja (770g)
- ☐ uvas
1 1/2 taza (138g)
- ☐ limas
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
- ☐ limón
1/8 grande (11g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
1 1/2 cda (24g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
3/4 bolsa (~160 g) (119g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 2/3 oz (76g)

Dulces

- ☐ miel
2 oz (61g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (88g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Gofres y yogur griego

2 gofre(s) - 237 kcal ● 12g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego desnatado, natural
4 cucharada (70g)
waffles congelados
2 gofres (70g)

Para las 2 comidas:

yogur griego desnatado, natural
1/2 taza (140g)
waffles congelados
4 gofres (140g)

1. Tuesta los gofres según las instrucciones del paquete.
2. Unta yogur griego sobre los gofres. Opcionalmente, puedes cortar el gofre por la mitad y convertirlo en un sándwich de gofre y yogur griego. Sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Espinacas salteadas sencillas

50 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos
1/4 diente (1g)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 3 comidas:

ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Revuelto de claras con espinacas

171 kcal ● 27g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
claras de huevo
4 grande (132g)
huevos
1 grande (50g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3 cda (42g)
espinaca fresca
3/4 taza(s) (23g)

Para las 3 comidas:

sal
3 pizca (1g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
claras de huevo
12 grande (396g)
huevos
3 grande (150g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
9 cda (127g)
espinaca fresca
2 1/4 taza(s) (68g)

1. Bate los huevos, el requesón y los condimentos (incluye los que prefieras).
Rocía una sartén con spray antiadherente y caliéntala a fuego medio.
Vierte la mezcla de huevo y añade rápidamente las espinacas.
Revuelve los huevos y las espinacas juntos, removiendo con frecuencia hasta que los huevos estén opacos y cuajados.
Sirve.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

frutos secos mixtos

2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (9g)

pan

2 rebanada (64g)

atún enlatado, escurrido

1/2 lata (86g)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal ● 25g protein ● 14g fat ● 15g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (74g)
vinagreta balsámica
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
alcachofas, enlatadas
1/2 taza de corazones (84g)
salmón enlatado
1/4 lbs (128g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)
vinagreta balsámica
6 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
alcachofas, enlatadas
1 taza de corazones (168g)
salmón enlatado
1/2 lbs (255g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Uvas

87 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



uvas
1 1/2 taza (138g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

2/3 taza (96g)

mantequilla

2 cdita (9g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Salmón con miel y mostaza Dijon

3 oz - 201 kcal ● 18g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 oz

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

ajo, picado

1/4 diente (1g)

miel

1/4 cda (5g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

salmón

1/2 filete(s) (170 g c/u) (85g)

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.

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



mezcla de arroz saborizada

1/4 bolsa (~160 g) (40g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Hamburguesa vegetariana

1 hamburguesa - 275 kcal ● 11g protein ● 5g fat ● 41g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal

1 hamburguesa (71g)

mezcla de hojas verdes

1 oz (28g)

ketchup

1 cda (17g)

bollos para hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

mezcla de hojas verdes

2 oz (57g)

ketchup

2 cda (34g)

bollos para hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
Cuando esté lista, colócala en el pan y añade hojas verdes y ketchup. Si quieres, agrega otros aderezos bajos en calorías como mostaza o pepinillos.

Guisantes

212 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes congelados

2 taza (268g)

Para las 2 comidas:

guisantes congelados

4 taza (536g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal  1g protein  0g fat  8g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas
1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:

fresas
2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

180 kcal  9g protein  14g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Pretzels

147 kcal  4g protein  1g fat  29g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
1 cdita (7g)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel
2 cdita (14g)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos tostados
4 cucharada (28g)

Para las 3 comidas:

garbanzos tostados
3/4 taza (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
2 cdita (14g)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

Para las 3 comidas:

miel
6 cdita (42g)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

anacardos tostados

2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

218 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (9g)

tomates

2 cucharada, picada (23g)

atún enlatado

1/2 lata (86g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Salmón al horno con pacanas y pesto

6 oz - 484 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 oz

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

pacanas

1 cda, picado (7g)

salmón

1 filete(s) (170 g c/u) (170g)

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C). Prepare una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
2. Unte el pesto sobre el salmón. Luego cubra el filete con las pacanas picadas.
3. Asegúrese de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocine en el horno unos 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Maíz

92 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

Para las 2 comidas:

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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Bacalao estilo cajún

6 onza(s) - 187 kcal ● 31g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
condimento cajún
2 cdita (5g)
bacalao, crudo
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
condimento cajún
4 cdita (9g)
bacalao, crudo
3/4 lbs (340g)

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

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas
2 grande (144g)
aceite
1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas
4 grande (288g)
aceite
2/3 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.

Salmón con chile y lima

4 oz - 237 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 0g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

comino molido
1/4 cdita (1g)
polvo de chile
1/2 cdita (1g)
limas, en rodajas
1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)
salmón
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

comino molido
1/2 cdita (1g)
polvo de chile
1 cdita (3g)
limas, en rodajas
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
salmón
1/2 lbs (227g)

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C) y forre una bandeja de horno con papel pergamino.
2. Coloque suficientes rodajas de lima sobre el pergamino para formar una cama para el salmón. Coloque el salmón con la piel hacia abajo encima de las limas.
3. Exprima un poco de jugo de lima sobre el salmón y restriegue con chile en polvo, comino y una pizca de sal. Coloque las rodajas de lima restantes encima.
4. Hornee de 12 a 15 minutos hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor. Exprima un poco más de jugo de lima por encima y sirva.

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

3 onza(s) - 201 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 onza(s)
limón, cortado en gajos
1/8 grande (11g)
salmón, con piel
3 oz (85g)
aceite
1/6 cda (mL)
tomillo, seco
1/8 cdita, hojas (0g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

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

3 cucharada - 327 kcal ● 73g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

Para las 7 comidas:

agua
21 taza(s) (mL)
polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(651g)

1. La receta no tiene instrucciones.