

# Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 2200 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

2225 kcal ● 222g protein (40%) ● 86g fat (35%) ● 108g carbs (19%) ● 32g fiber (6%)

### Desayuno

310 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)

3 huevo(s)- 238 kcal



[Frambuesas](#)

1 taza(s)- 72 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 22g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa



[Batido de proteína \(leche\)](#)

129 kcal



[Huevos cocidos](#)

1 huevo(s)- 69 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

705 kcal, 29g proteína, 61g carbohidratos netos, 33g grasa



[Barrita de proteína](#)

1 barra- 245 kcal



[Nueces](#)

3/8 taza(s)- 291 kcal



[Naranja](#)

2 naranja(s)- 170 kcal

### Cena

575 kcal, 53g proteína, 30g carbohidratos netos, 25g grasa



[Tilapia gratinada con parmesano](#)

8 onza(s)- 393 kcal



[Maíz salteado y habas de Lima](#)

89 kcal



[Puré de batata](#)

92 kcal

## Day 2

2225 kcal ● 222g protein (40%) ● 86g fat (35%) ● 108g carbs (19%) ● 32g fiber (6%)

### Desayuno

310 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Huevos revueltos básicos

3 huevo(s)- 238 kcal



#### Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

### Aperitivos

200 kcal, 22g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Batido de proteína (leche)

129 kcal



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

705 kcal, 29g proteína, 61g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



#### Nueces

3/8 taza(s)- 291 kcal



#### Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal

### Cena

575 kcal, 53g proteína, 30g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Tilapia gratinada con parmesano

8 onza(s)- 393 kcal



#### Maíz salteado y habas de Lima

89 kcal



#### Puré de batata

92 kcal

## Day 3

2151 kcal ● 202g protein (38%) ● 69g fat (29%) ● 148g carbs (27%) ● 33g fiber (6%)

### Desayuno

270 kcal, 16g proteína, 19g carbohidratos netos, 12g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 9g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

510 kcal, 20g proteína, 87g carbohidratos netos, 3g grasa



Jugo de frutas

2 1/4 taza(s)- 258 kcal



Pasta de lentejas

252 kcal

### Cena

645 kcal, 61g proteína, 31g carbohidratos netos, 28g grasa



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal

## Day 4

2239 kcal ● 202g protein (36%) ● 88g fat (35%) ● 131g carbs (23%) ● 29g fiber (5%)

### Desayuno

270 kcal, 16g proteína, 19g carbohidratos netos, 12g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 9g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

600 kcal, 20g proteína, 70g carbohidratos netos, 23g grasa



Ravioli de queso

408 kcal



Ensalada de espinacas con arándanos

190 kcal

### Cena

645 kcal, 61g proteína, 31g carbohidratos netos, 28g grasa



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal



Salchicha vegana

2 salchicha(s)- 536 kcal

## Day 5

2154 kcal ● 198g protein (37%) ● 80g fat (33%) ● 126g carbs (23%) ● 36g fiber (7%)

### Desayuno

270 kcal, 16g proteína, 19g carbohidratos netos, 12g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 9g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s)- 290 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

580 kcal, 18g proteína, 70g carbohidratos netos, 18g grasa



Arándanos secos

1/4 taza- 136 kcal



Ensalada de frijoles mixtos

444 kcal

### Cena

575 kcal, 58g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



Espinacas salteadas sencillas

149 kcal



Seitán simple

7 onza(s)- 426 kcal

## Day 6

2222 kcal ● 202g protein (36%) ● 83g fat (34%) ● 142g carbs (26%) ● 25g fiber (4%)

### Desayuno

290 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 16g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema

1/2 bagel(es)- 133 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 3g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 44g proteína, 22g carbohidratos netos, 35g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

6 onza(s)- 402 kcal



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

215 kcal

### Cena

655 kcal, 22g proteína, 74g carbohidratos netos, 26g grasa



Pasta con parmesano y espinacas

488 kcal



Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal



Habititas con mantequilla

55 kcal

## Day 7

2222 kcal ● 202g protein (36%) ● 83g fat (34%) ● 142g carbs (26%) ● 25g fiber (4%)

### Desayuno

290 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 16g grasa



Bagel pequeño tostado con queso crema  
1/2 bagel(es)- 133 kcal



Huevos fritos básicos  
2 huevo(s)- 159 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 3g grasa



Naranja  
1 naranja(s)- 85 kcal



Yogur griego proteico  
1 envase- 139 kcal

### Suplemento(s) de proteína

435 kcal, 97g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína  
4 cucharada- 436 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 44g proteína, 22g carbohidratos netos, 35g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo  
6 onza(s)- 402 kcal



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva  
215 kcal

### Cena

655 kcal, 22g proteína, 74g carbohidratos netos, 26g grasa



Pasta con parmesano y espinacas  
488 kcal



Ensalada sencilla de col rizada  
2 taza(s)- 110 kcal



Habitas con mantequilla  
55 kcal

## Bebidas

- ☐ polvo de proteína  
29 cucharada grande (1/3 taza c/u) (899g)
- ☐ agua  
28 1/4 taza(s) (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera  
1 taza(s) (mL)
- ☐ huevos  
12 grande (600g)
- ☐ mantequilla  
3/8 barra (47g)
- ☐ queso parmesano  
9 1/4 cucharada (58g)
- ☐ queso en tiras  
6 barra (168g)
- ☐ queso romano  
1/4 cda (2g)
- ☐ queso crema  
1 1/2 cda (22g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1 oz (mL)
- ☐ mayonesa  
1 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva  
3 3/4 cda (mL)
- ☐ vinagreta de frambuesa y nueces  
4 cucharadita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
4 cda (mL)

## Frutas y jugos

- ☐ frambuesas  
3 1/2 taza (431g)
- ☐ naranja  
6 naranja (924g)
- ☐ jugo de limón  
2 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta  
18 fl oz (mL)
- ☐ nectarina  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)
- ☐ arándanos rojos deshidratados  
1/3 taza (53g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
3 1/4 oz (93g)
- ☐ frutos secos mixtos  
1 taza (134g)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
2 cdita (12g)
- ☐ pimienta negra  
2 1/2 cdita, molido (6g)
- ☐ eneldo seco  
1/4 cdita (0g)
- ☐ tomillo, seco  
1/2 cdita, hojas (1g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda  
1 lbs (448g)
- ☐ salmón  
3/4 lbs (340g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ granos de maíz congelados  
6 cucharada (51g)
- ☐ habas de Lima, congeladas  
2 paquete (285 g) (557g)
- ☐ batatas  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- ☐ espinaca fresca  
1 1/2 paquete (283 g) (412g)
- ☐ ajo  
3 diente(s) (9g)
- ☐ pepino  
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- ☐ cebolla  
1/4 pequeña (18g)
- ☐ kale (col rizada)  
4 taza, picada (160g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta  
3/8 frasco (680 g) (252g)

## Comidas, platos principales y guarniciones

☐ limón  
1/2 grande (42g)

## Otro

- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)  
2 barra (100g)
- ☐ pasta de lentejas  
2 oz (57g)
- ☐ salchicha vegana  
4 sausage (400g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)

☐ raviolis de queso congelados  
6 oz (170g)

## Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva  
1/4 lata (112g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)  
1/2 lata (224g)

## Cereales y pastas

- ☐ seitan  
1/2 lbs (198g)
- ☐ pasta seca cruda  
1/3 lbs (152g)

## Productos horneados

- ☐ bagel  
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Huevos revueltos básicos

3 huevo(s) - 238 kcal ● 19g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **huevos**

3 grande (150g)

#### **aceite**

3/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

#### **huevos**

6 grande (300g)

#### **aceite**

1 1/2 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

### 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 2 comidas:

#### **frambuesas**

2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 3 comidas:

#### nectarina, deshuesado

3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

### 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 3 comidas:

#### queso en tiras

6 barra (168g)

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 3 comidas:

#### frambuesas

1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Bagel pequeño tostado con queso crema

1/2 bagel(es) - 133 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### queso crema

3/4 cda (11g)

#### bagel

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)  
(35g)

Para las 2 comidas:

#### queso crema

1 1/2 cda (22g)

#### bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta el queso crema.
3. Disfruta.

### Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aceite

1/2 cdita (mL)

#### huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

#### aceite

1 cdita (mL)

#### huevos

4 grande (200g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.  
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

# Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

## Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal  20g protein  5g fat  26g carbs  4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**barrita proteica (20 g de proteína)**  
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

**barrita proteica (20 g de proteína)**  
2 barra (100g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

## Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal  6g protein  27g fat  3g carbs  3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces**  
6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
13 1/3 cucharada, sin cáscara (83g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

## Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal  3g protein  0g fat  32g carbs  7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**naranja**  
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

**naranja**  
4 naranja (616g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

### Jugo de frutas

2 1/4 taza(s) - 258 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 57g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pasta de lentejas

252 kcal ● 16g protein ● 2g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



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

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Ravioli de queso

408 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 56g carbs ● 6g fiber



**raviolis de queso congelados**  
6 oz (170g)  
**salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

### Ensalada de espinacas con arándanos

190 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



**queso romano, rallado finamente**  
1/4 cda (2g)  
**vinagreta de frambuesa y nueces**  
4 cucharadita (mL)  
**espinaca fresca**  
1/4 paquete (170 g) (43g)  
**nueces**  
4 cucharadita, picada (10g)  
**arándanos rojos deshidratados**  
4 cucharadita (13g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

**arándanos rojos deshidratados**  
4 cucharada (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de frijoles mixtos

444 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 39g carbs ● 15g fiber



**ajo, picado**  
3/4 diente(s) (2g)  
**pepino, picado**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**cebolla, cortado en cubitos**  
1/4 pequeña (18g)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1/4 cdita (0g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, enjuagado y escurrido**  
1/4 lata (112g)  
**frijoles kidney (judías rojas), enjuagado y escurrido**  
1/2 lata (224g)

1. Prepara el aliño mezclando el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Reserva.
2. En un bol grande, combina los garbanzos, los frijoles rojos, la cebolla, el pepino y el eneldo.
3. Vierte el aliño sobre la mezcla de frijoles y mezcla para cubrir. Sirve.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

6 onza(s) - 402 kcal ● 35g protein ● 28g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### limón, cortado en gajos

1/4 grande (21g)

#### salmón, con piel

6 oz (170g)

#### aceite

3/8 cda (mL)

#### tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

Para las 2 comidas:

#### limón, cortado en gajos

1/2 grande (42g)

#### salmón, con piel

3/4 lbs (340g)

#### aceite

3/4 cda (mL)

#### tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

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.

### Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

215 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aceite de oliva

1/2 cda (mL)

#### habas de Lima, congeladas

1/2 paquete (285 g) (142g)

#### sal

1/4 cdita (2g)

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

#### aceite de oliva

1 cda (mL)

#### habas de Lima, congeladas

1 paquete (285 g) (284g)

#### sal

1/2 cdita (3g)

#### pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(16g)

#### leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

#### polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)

#### leche entera

1 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

---

### Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

#### huevos

2 grande (100g)

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.
-

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Mezcla de frutos secos

1/3 taza(s) - 290 kcal ● 9g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**frutos secos mixtos**  
1/3 taza (45g)

Para las 3 comidas:

**frutos secos mixtos**  
1 taza (134g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**yogur griego proteico, con sabor**  
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
2 container (300g)

1. Disfruta.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Tilapia gratinada con parmesano

8 onza(s) - 393 kcal ● 49g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### mantequilla, ablandado

1/2 cucharada (7g)

#### sal

1/4 cdita (2g)

#### pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

#### tilapia, cruda

1/2 lbs (224g)

#### jugo de limón

1/2 cda (mL)

#### mayonesa

3/4 cda (mL)

#### queso parmesano

2 cucharada (13g)

Para las 2 comidas:

#### mantequilla, ablandado

1 cucharada (14g)

#### sal

1/2 cdita (3g)

#### pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

#### tilapia, cruda

1 lbs (448g)

#### jugo de limón

1 cda (mL)

#### mayonesa

1 1/2 cda (mL)

#### queso parmesano

4 cucharada (25g)

1. Precalienta el gratinador del horno. Engrasa la bandeja para gratinar o cúbreala con papel de aluminio.
2. Mezcla el queso parmesano, la mantequilla, la mayonesa y el jugo de limón en un bol pequeño.
3. Sazona el pescado con pimienta y sal.
4. Coloca los filetes en una sola capa en la bandeja preparada.
5. Gratina a pocos centímetros del calor durante 2 a 3 minutos. Da la vuelta a los filetes y gratina 2 o 3 minutos más. Retira los filetes del horno y cúbrelos con la mezcla de parmesano por la parte superior.
6. Gratina hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 2 minutos.

### Maíz salteado y habas de Lima

89 kcal ● 3g protein ● 4g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aceite de oliva

1/4 cda (mL)

#### granos de maíz congelados

3 cucharada (26g)

#### habas de Lima, congeladas

3 cucharada (30g)

#### sal

1/8 cdita (0g)

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

#### aceite de oliva

1/2 cda (mL)

#### granos de maíz congelados

6 cucharada (51g)

#### habas de Lima, congeladas

6 cucharada (60g)

#### sal

1/8 cdita (1g)

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

### Puré de batata

92 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**batatas**

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

**batatas**

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**

1/4 cda (mL)

**habas de Lima, congeladas**

1/4 paquete (285 g) (71g)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**habas de Lima, congeladas**

1/2 paquete (285 g) (142g)

**sal**

1/4 cdita (2g)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:  
**salchicha vegana**  
4 sausage (400g)

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

### Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

#### Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



**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.

#### Seitán simple

7 onza(s) - 426 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Rinde 7 onza(s)

**aceite**  
1 3/4 cdita (mL)  
**seitan**  
1/2 lbs (198g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.  
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Pasta con parmesano y espinacas

488 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 59g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### agua

1/8 taza(s) (mL)

#### pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

#### sal

1/6 cdita (1g)

#### queso parmesano

2 2/3 cucharada (17g)

#### espinaca fresca

1/3 paquete (283 g) (95g)

#### ajo, picado

2/3 diente(s) (2g)

#### mantequilla

1 cda (14g)

#### pasta seca cruda

2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

#### agua

1/4 taza(s) (mL)

#### pimienta negra

1 1/3 cdita, molido (3g)

#### sal

1/3 cdita (2g)

#### queso parmesano

1/3 taza (33g)

#### espinaca fresca

2/3 paquete (283 g) (189g)

#### ajo, picado

1 1/3 diente(s) (4g)

#### mantequilla

2 cda (28g)

#### pasta seca cruda

1/3 lbs (152g)

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.

### Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

#### kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

Para las 2 comidas:

#### aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

#### kale (col rizada)

4 taza, picada (160g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

### Habitas con mantequilla

55 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
1/2 cdita (2g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/8 paquete (285 g) (36g)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**habas de Lima, congeladas**  
1/4 paquete (285 g) (71g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

---

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

---

### Batido de proteína

4 cucharada - 436 kcal ● 97g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(124g)

Para las 7 comidas:

**agua**  
28 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
28 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(868g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-