

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 2500 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

2520 kcal ● 231g protein (37%) ● 93g fat (33%) ● 151g carbs (24%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

460 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 24g grasa



Tostada de aguacate
2 rebanada(s)- 336 kcal



Claras de huevo revueltas
121 kcal

Aperitivos

255 kcal, 20g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Moras
2/3 taza(s)- 46 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

650 kcal, 46g proteína, 69g carbohidratos netos, 18g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Nuggets tipo Chik'n
5 1/3 nuggets- 294 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Cena

670 kcal, 33g proteína, 46g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
288 kcal



Tenders de chik'n crujientes
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

Day 2

2535 kcal ● 230g protein (36%) ● 83g fat (29%) ● 171g carbs (27%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

460 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 24g grasa



Tostada de aguacate
2 rebanada(s)- 336 kcal



Claras de huevo revueltas
121 kcal

Aperitivos

255 kcal, 20g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Moras
2/3 taza(s)- 46 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

650 kcal, 46g proteína, 69g carbohidratos netos, 18g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Nuggets tipo Chik'n
5 1/3 nuggets- 294 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Cena

685 kcal, 31g proteína, 67g carbohidratos netos, 24g grasa



Col rizada (collard) con ajo
199 kcal



Ensalada de pasta caprese
485 kcal

Day 3

2511 kcal ● 231g protein (37%) ● 107g fat (38%) ● 109g carbs (17%) ● 46g fiber (7%)

Desayuno

460 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 24g grasa



Tostada de aguacate
2 rebanada(s)- 336 kcal



Claras de huevo revueltas
121 kcal

Aperitivos

255 kcal, 20g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Moras
2/3 taza(s)- 46 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

650 kcal, 33g proteína, 16g carbohidratos netos, 43g grasa



Brócoli con mantequilla
2 1/2 taza(s)- 334 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
314 kcal

Cena

660 kcal, 46g proteína, 58g carbohidratos netos, 23g grasa



Lentejas
347 kcal



Tofu cajún
314 kcal

Day 4

2471 kcal ● 221g protein (36%) ● 99g fat (36%) ● 132g carbs (21%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

420 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

Aperitivos

250 kcal, 16g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



Chips horneados

12 crujientes- 122 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

650 kcal, 33g proteína, 16g carbohidratos netos, 43g grasa



Brócoli con mantequilla

2 1/2 taza(s)- 334 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal

Cena

660 kcal, 46g proteína, 58g carbohidratos netos, 23g grasa



Lentejas

347 kcal



Tofu cajún

314 kcal

Day 5

2469 kcal ● 236g protein (38%) ● 94g fat (34%) ● 130g carbs (21%) ● 41g fiber (7%)

Desayuno

420 kcal, 17g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

Aperitivos

250 kcal, 16g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



Chips horneados

12 crujientes- 122 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

4 1/2 cucharada- 491 kcal

Almuerzo

670 kcal, 49g proteína, 28g carbohidratos netos, 35g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal



Tilapia con costra de almendras

6 oz- 424 kcal

Cena

640 kcal, 46g proteína, 44g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



Papas fritas al horno

290 kcal



Bacalao estilo cajún

7 1/2 onza(s)- 234 kcal

Day 6

2478 kcal ● 240g protein (39%) ● 90g fat (33%) ● 134g carbs (22%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

345 kcal, 26g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



Parfait de moras y granola
344 kcal

Almuerzo

670 kcal, 49g proteína, 28g carbohidratos netos, 35g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
245 kcal



Tilapia con costra de almendras
6 oz- 424 kcal

Aperitivos

255 kcal, 20g proteína, 11g carbohidratos netos, 12g grasa



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



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Mug cake proteico de chocolate
1/2 pastel en taza(s)- 97 kcal

Cena

720 kcal, 36g proteína, 66g carbohidratos netos, 28g grasa



Arroz blanco con mantequilla
121 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
161 kcal



Goulash de frijoles y tofu
437 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Day 7

2482 kcal ● 231g protein (37%) ● 68g fat (25%) ● 184g carbs (30%) ● 53g fiber (9%)

Desayuno

345 kcal, 26g proteína, 26g carbohidratos netos, 12g grasa



Parfait de moras y granola
344 kcal

Almuerzo

675 kcal, 40g proteína, 77g carbohidratos netos, 13g grasa



Sopa de lentejas y verduras
416 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal

Aperitivos

255 kcal, 20g proteína, 11g carbohidratos netos, 12g grasa



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



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Mug cake proteico de chocolate
1/2 pastel en taza(s)- 97 kcal

Cena

720 kcal, 36g proteína, 66g carbohidratos netos, 28g grasa



Arroz blanco con mantequilla
121 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
161 kcal



Goulash de frijoles y tofu
437 kcal

Suplemento(s) de proteína

490 kcal, 109g proteína, 4g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
4 1/2 cucharada- 491 kcal

Frutas y jugos

- ☐ zarzamoras
2 3/4 taza (396g)
- ☐ aguacates
3 1/2 aguacate(s) (678g)
- ☐ kiwi
10 fruta (690g)
- ☐ limón
7/8 pequeña (51g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
14 grande (700g)
- ☐ claras de huevo
1 1/2 taza (365g)
- ☐ mozzarella fresca
1/4 lbs (104g)
- ☐ mantequilla
5 3/4 cda (82g)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
1 1/2 taza (420g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 rebanada (192g)
- ☐ polvo de hornear
1/2 cdita (3g)

Grasas y aceites

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

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
6 container (1020g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
10 2/3 nuggets (229g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
6 2/3 piezas (170g)
- ☐ tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
- ☐ Chips horneados, cualquier sabor
24 crips (56g)

Bebidas

- ☐ agua
2 1/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (977g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimienta negra
1 g (1g)
- ☐ condimento cajún
4 1/2 cdita (10g)
- ☐ albahaca fresca
1/6 oz (6g)
- ☐ tomillo fresco
1/2 cdita (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
3 cdita (7g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
1 cucharada (16g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
- ☐ caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/4 lata(s) (549g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (264g)
- ☐ tofu firme
1 2/3 lbs (765g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
2 oz (57g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
1/3 taza(s) (42g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ edulcorante sin calorías
2 cdita (7g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- ☐ levadura nutricional
3/4 cda (3g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ketchup
4 1/3 cda (74g)
- ☐ kale (col rizada)
6 1/3 oz (179g)
- ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (11g)
- ☐ berza (hojas de col)
10 oz (284g)
- ☐ tomates
2 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (327g)
- ☐ brócoli congelado
5 taza (455g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
- ☐ patatas
3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 taza (152g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)

- ☐ tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)
- ☐ bacalao, crudo
1/2 lbs (213g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
3 oz (90g)

Cereales para el desayuno

- ☐ granola
3/4 taza (68g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
2 cdita (4g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tostada de aguacate

2 rebanada(s) - 336 kcal ● 10g protein ● 17g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 3 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

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

pan

6 rebanada (192g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Claras de huevo revueltas

121 kcal ● 13g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

claras de huevo

1/2 taza (122g)

Para las 3 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

claras de huevo

1 1/2 taza (365g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazóna con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi

2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

kiwi

4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

2 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

huevos

2 grande (100g)

sal

2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, troceado

4 hojas (2g)

aguacates, en rodajas

1 aguacate(s) (201g)

tomates

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

huevos

4 grande (200g)

sal

4 pizca (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Parfait de moras y granola

344 kcal ● 26g protein ● 12g fat ● 26g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras, picado grueso
6 cucharada (54g)
granola
6 cucharada (34g)
yogur griego bajo en grasa
3/4 taza (210g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras, picado grueso
3/4 taza (108g)
granola
3/4 taza (68g)
yogur griego bajo en grasa
1 1/2 taza (420g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Nuggets tipo Chik'n

5 1/3 nuggets - 294 kcal ● 16g protein ● 12g fat ● 27g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n
5 1/3 nuggets (115g)
ketchup
1 1/3 cda (23g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n
10 2/3 nuggets (229g)
ketchup
2 2/3 cda (45g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi
2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

kiwi
4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Brócoli con mantequilla

2 1/2 taza(s) - 334 kcal ● 7g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
2 1/2 cda (36g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)
sal
1 1/4 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
5 cda (71g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
brócoli congelado
5 taza (455g)
sal
1/3 cucharadita (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.

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal ● 26g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tempeh, troceado grueso
4 oz (113g)
aceite
1/2 cda (mL)
tzatziki
1/8 taza(s) (28g)
Frank's Red Hot sauce
2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh, troceado grueso
1/2 lbs (227g)
aceite
1 cda (mL)
tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
3 cda (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
6 cda (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
sal
3 pizca (1g)
pimienta negra
3 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazón con sal y pimienta.

Tilapia con costra de almendras

6 oz - 424 kcal ● 41g protein ● 20g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda
6 oz (168g)
almendras
4 cucharada, en tiras finas (27g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
sal
1 pizca (0g)
harina de trigo, todo uso
1/6 taza(s) (21g)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)
almendras
1/2 taza, en tiras finas (54g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
2 pizca (1g)
harina de trigo, todo uso
1/3 taza(s) (42g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Sopa de lentejas y verduras

416 kcal ● 26g protein ● 2g fat ● 58g carbs ● 15g fiber



mezcla de verduras congeladas
1 taza (152g)
ajo
3/4 diente(s) (2g)
levadura nutricional
3/4 cda (3g)
kale (col rizada)
3/4 taza, picada (30g)
caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas
6 cucharada (72g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\r\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\r\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Moras

2/3 taza(s) - 46 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
2/3 taza (96g)

Para las 3 comidas:

zarzamoras
2 taza (288g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Chips horneados

12 crujientes - 122 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Chips horneados, cualquier sabor
12 crips (28g)

Para las 2 comidas:

**Chips horneados, cualquier
sabor**
24 crips (56g)

- 1. Disfruta.

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi

1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi

2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Mug cake proteico de chocolate

1/2 pastel en taza(s) - 97 kcal ● 16g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edulcorante sin calorías

1 cdita (4g)

agua

1 tsp (mL)

huevos

1/2 grande (25g)

cacao en polvo

1 cdita (2g)

polvo de hornear

1/4 cdita (1g)

proteína en polvo, chocolate

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

Para las 2 comidas:

edulcorante sin calorías

2 cdita (7g)

agua

2 tsp (mL)

huevos

1 grande (50g)

cacao en polvo

2 cdita (4g)

polvo de hornear

1/2 cdita (3g)

proteína en polvo, chocolate

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

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza grande. Asegúrate de dejar espacio en la parte superior de la taza, ya que el pastel subirá durante la cocción.
 2. Microondas a máxima potencia durante unos 45-80 segundos, revisando cada pocos segundos a medida que se acerque a estar listo. El tiempo puede variar según tu microondas. Ten cuidado de no sobrecocinar el pastel, ya que la textura quedará esponjosa. Sirve.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



aguacates, troceado

5/8 aguacate(s) (126g)

kale (col rizada), troceado

5/8 manojo (106g)

limón, exprimido

5/8 pequeña (36g)

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.

Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 2/3 tender(s)

ketchup

1 2/3 cda (28g)

tenders sin carne estilo chik'n

6 2/3 piezas (170g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\nSirve con ketchup.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Col rizada (collard) con ajo

199 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



ajo, picado

2 diente(s) (6g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

5/8 cda (mL)

berza (hojas de col)

10 oz (284g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Ensalada de pasta caprese

485 kcal ● 23g protein ● 13g fat ● 61g carbs ● 8g fiber



tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

salsa pesto

1 cucharada (16g)

mozzarella fresca, desmenuzado en trozos

1 oz (28g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata(s) (110g)

pasta seca cruda

2 oz (57g)

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurre y reserve.
2. Opcional: Mientras se cocina la pasta, ase tomates cherry cortados por la mitad en una bandeja a 400°F (200°C) durante 10–15 minutos, hasta que estén tiernos y se partan.
3. En un bol grande, combine la pasta cocida, los tomates, los frijoles blancos, la mozzarella y el pesto. Sazone con sal y pimienta al gusto. ¡Disfrute!

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
agua
4 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1 taza (192g)

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.

Tofu cajún

314 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2 cdita (mL)
condimento cajún
1 cdita (2g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
condimento cajún
2 cdita (5g)
tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/4 lbs (567g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Combina el tofu en cubos, el sazónador cajún, el aceite y un poco de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Mezcla para cubrir.
3. Hornea hasta que esté crujiente, 20-25 minutos. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada simple de kale y aguacate

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



aguacates, troceado

1/4 aguacate(s) (50g)

kale (col rizada), troceado

1/4 manojo (43g)

limón, exprimido

1/4 pequeña (15g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



aceite

3/4 cda (mL)

patatas

3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)

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.

Bacalao estilo cajún

7 1/2 onza(s) - 234 kcal ● 39g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 7 1/2 onza(s)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

condimento cajún

2 1/2 cdita (6g)

bacalao, crudo

1/2 lbs (213g)

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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

mantequilla

3/8 cda (5g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

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.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(91g)

albahaca fresca

2/3 cda, picado (2g)

vinagreta balsámica

2 cucharadita (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(182g)

albahaca fresca

1 1/3 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

4 cucharadita (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2 2/3 oz (76g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Goulash de frijoles y tofu

437 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 44g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/4 lbs (99g)

tomillo fresco

1/4 cdita (0g)

pimentón (paprika)

1 1/2 cdita (3g)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo, picado

1/2 diente (2g)

cebolla, cortado en cubitos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/2 lbs (198g)

tomillo fresco

1/2 cdita (0g)

pimentón (paprika)

3 cdita (7g)

aceite

1 cda (mL)

ajo, picado

1 diente (3g)

cebolla, cortado en cubitos

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata(s) (439g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
 2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
 3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.
-

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

4 1/2 cucharada - 491 kcal ● 109g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
4 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (140g)

Para las 7 comidas:

agua
31 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
31 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (977g)

1. La receta no tiene instrucciones.