

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 3100 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

3127 kcal ● 248g protein (32%) ● 126g fat (36%) ● 213g carbs (27%) ● 37g fiber (5%)

Desayuno

515 kcal, 25g proteína, 54g carbohidratos netos, 21g grasa



[Claras de huevo revueltas](#)
121 kcal



[Bagel mediano tostado con mantequilla](#)
1 bagel(es)- 391 kcal

Aperitivos

315 kcal, 16g proteína, 45g carbohidratos netos, 2g grasa



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



[Uvas](#)
189 kcal

Almuerzo

925 kcal, 47g proteína, 91g carbohidratos netos, 34g grasa



[Leche](#)
2 1/2 taza(s)- 373 kcal



[Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas](#)
553 kcal

Cena

995 kcal, 75g proteína, 20g carbohidratos netos, 67g grasa



[Espinacas salteadas sencillas](#)
100 kcal



[Salmón sencillo](#)
12 onza(s)- 770 kcal



[Arroz integral con mantequilla](#)
125 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



[Batido de proteína](#)
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Day 2

3080 kcal ● 259g protein (34%) ● 114g fat (33%) ● 204g carbs (27%) ● 49g fiber (6%)

Desayuno

515 kcal, 25g proteína, 54g carbohidratos netos, 21g grasa



Claras de huevo revueltas
121 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 391 kcal

Aperitivos

315 kcal, 16g proteína, 45g carbohidratos netos, 2g grasa



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



Uvas
189 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

925 kcal, 47g proteína, 91g carbohidratos netos, 34g grasa



Leche
2 1/2 taza(s)- 373 kcal



Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas
553 kcal

Cena

950 kcal, 86g proteína, 11g carbohidratos netos, 55g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
4 taza(s)- 279 kcal



Tilapia frita en sartén
12 onza(s)- 447 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 3

3076 kcal ● 239g protein (31%) ● 105g fat (31%) ● 251g carbs (33%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

515 kcal, 25g proteína, 54g carbohidratos netos, 21g grasa



Claras de huevo revueltas
121 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 391 kcal

Aperitivos

345 kcal, 23g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

925 kcal, 49g proteína, 105g carbohidratos netos, 24g grasa



Dal verde
695 kcal



Lentejas
231 kcal

Cena

915 kcal, 59g proteína, 76g carbohidratos netos, 37g grasa



Tenders de chik'n crujientes
10 tender(s)- 571 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal

Day 4

3053 kcal ● 240g protein (31%) ● 108g fat (32%) ● 237g carbs (31%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

490 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
249 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 241 kcal

Aperitivos

345 kcal, 23g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

925 kcal, 49g proteína, 105g carbohidratos netos, 24g grasa



Dal verde
695 kcal



Lentejas
231 kcal

Cena

915 kcal, 59g proteína, 76g carbohidratos netos, 37g grasa



Tenders de chik'n crujientes
10 tender(s)- 571 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal

Day 5

3078 kcal ● 316g protein (41%) ● 110g fat (32%) ● 168g carbs (22%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

490 kcal, 25g proteína, 39g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
249 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 241 kcal

Aperitivos

345 kcal, 23g proteína, 13g carbohidratos netos, 22g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína
3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

960 kcal, 74g proteína, 48g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada de seitán
898 kcal



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

Cena

905 kcal, 110g proteína, 64g carbohidratos netos, 17g grasa



Bacalao estilo cajún
16 onza(s)- 499 kcal



Lentejas
405 kcal

Day 6

3070 kcal ● 315g protein (41%) ● 97g fat (28%) ● 192g carbs (25%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

510 kcal, 19g proteína, 63g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Bagel pequeño tostado con queso crema

1 1/2 bagel(es)- 399 kcal

Aperitivos

315 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



Queso cottage con almendras y canela

232 kcal



Zanahorias y hummus

82 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

960 kcal, 74g proteína, 48g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada de seitán

898 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Cena

905 kcal, 110g proteína, 64g carbohidratos netos, 17g grasa



Bacalao estilo cajún

16 onza(s)- 499 kcal



Lentejas

405 kcal

Day 7

3083 kcal ● 230g protein (30%) ● 102g fat (30%) ● 259g carbs (34%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

510 kcal, 19g proteína, 63g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Bagel pequeño tostado con queso crema

1 1/2 bagel(es)- 399 kcal

Aperitivos

315 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 14g grasa



Queso cottage con almendras y canela

232 kcal



Zanahorias y hummus

82 kcal

Suplemento(s) de proteína

380 kcal, 85g proteína, 3g carbohidratos netos, 2g grasa



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

895 kcal, 32g proteína, 75g carbohidratos netos, 45g grasa



Pistachos

375 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Ravioli de queso

408 kcal

Cena

980 kcal, 67g proteína, 104g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada de espinacas con arándanos

95 kcal



Salteado de tempeh y champiñones

885 kcal

Bebidas

- ☐ agua
36 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (760g)

Dulces

- ☐ miel
6 cdita (42g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3 taza (678g)
- ☐ leche entera
6 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ claras de huevo
1 1/2 taza (365g)
- ☐ mantequilla
4 1/2 cda (62g)
- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ queso parmesano
4 cda (20g)
- ☐ queso crema
4 1/2 cda (65g)
- ☐ queso romano
1/8 cda (1g)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
6 1/2 taza (598g)
- ☐ aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- ☐ arándanos rojos deshidratados
2 cucharadita (7g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
3 taza (544g)
- ☐ lentejas rojas, crudas
1 1/4 taza (240g)
- ☐ hummus
4 cda (60g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)
- ☐ salsa de soja
2 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ bagel
6 1/4 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (660g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ pimienta negra
2 g (2g)
- ☐ curry en polvo
2 1/2 cdita (5g)
- ☐ cúrcuma, molida
1 1/4 cdita (4g)
- ☐ condimento cajún
10 2/3 cdita (24g)
- ☐ canela
3 pizca (1g)
- ☐ jengibre molido
1/2 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
3/4 lbs (340g)
- ☐ tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)
- ☐ bacalao, crudo
2 lbs (907g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
10 cucharada (119g)
- ☐ seitan
15 oz (425g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1 1/2 oz (47g)
- ☐ leche de coco enlatada
13 1/4 cucharada (mL)
- ☐ mantequilla de almendra
1 1/2 cda (24g)
- ☐ nueces
2 cucharadita, picada (5g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
11 1/4 cda (mL)
- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 2/3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
4 cda (mL)
- ☐ vinagreta de frambuesa y nueces
2 cucharadita (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ coles de Bruselas
6 taza, rallada (300g)
- ☐ ajo
4 diente(s) (12g)
- ☐ espinaca fresca
2 paquete (283 g) (599g)
- ☐ brócoli congelado
4 taza (364g)
- ☐ cilantro fresco
1 1/4 manojo (40g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/4 cda (8g)
- ☐ ketchup
5 cda (85g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)
- ☐ tomates
5 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (640g)
- ☐ zanahorias baby
16 mediana (160g)
- ☐ pimienta
1 grande (164g)
- ☐ champiñones
2 taza, picada (140g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
3 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

Otro

- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
20 piezas (510g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
6 1/4 taza (188g)
- ☐ levadura nutricional
5 cdita (6g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ raviolis de queso congelados
6 oz (170g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Claros 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 sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 391 kcal ● 11g protein ● 14g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 cda (14g)

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(105g)

Para las 3 comidas:

mantequilla

3 cda (43g)

bagel

3 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (315g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1/2 cdita (1g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry
(37g)

queso parmesano

2 cda (10g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

1 cdita (3g)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

queso parmesano

4 cda (20g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

huevos

4 grande (200g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprenda aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 241 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

bagel

2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(138g)

mantequilla

1 cda (14g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel pequeño tostado con queso crema

1 1/2 bagel(es) - 399 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 54g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso crema

2 1/4 cda (33g)

bagel

1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)

Para las 2 comidas:

queso crema

4 1/2 cda (65g)

bagel

3 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(207g)

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

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Leche

2 1/2 taza(s) - 373 kcal ● 19g protein ● 20g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
5 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas

553 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 62g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
agua
2 taza(s) (mL)
coles de Bruselas
3 taza, rallada (150g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
1 taza (192g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
agua
4 taza(s) (mL)
coles de Bruselas
6 taza, rallada (300g)
aceite
1 cda (mL)

1. Cocina las lentejas en el agua según las instrucciones del paquete, luego escurre y reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las coles de Bruselas ralladas con algo de sal y cocina hasta que estén tiernas y ligeramente doradas, alrededor de 4-5 minutos.
3. Incorpora las lentejas cocidas y cocina 1-2 minutos más.
4. Mezcla con el aderezo para ensalada que prefieras, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Dal verde

695 kcal ● 33g protein ● 24g fat ● 72g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

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

cilantro fresco

5/8 manojo (20g)

curry en polvo

1 1/4 cdita (3g)

cúrcuma, molida

5/8 cdita (2g)

caldo de verduras

1 1/2 taza(s) (mL)

espinaca fresca

5/8 taza(s) (19g)

jengibre fresco, picado

5/8 cda (4g)

leche de coco enlatada

6 2/3 cucharada (mL)

lentejas rojas, crudas

10 cucharada (120g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

2 1/2 diente(s) (8g)

cilantro fresco

1 1/4 manojo (40g)

curry en polvo

2 1/2 cdita (5g)

cúrcuma, molida

1 1/4 cdita (4g)

caldo de verduras

3 taza(s) (mL)

espinaca fresca

1 1/4 taza(s) (38g)

jengibre fresco, picado

1 1/4 cda (8g)

leche de coco enlatada

13 1/3 cucharada (mL)

lentejas rojas, crudas

1 1/4 taza (240g)

1. Lleve el caldo de verduras a ebullición en una cacerola. Añada las lentejas, el ajo, el jengibre, la cúrcuma y el curry en polvo. Cocine a fuego lento, sin tapar, durante 15 minutos.
2. Mientras tanto, licúe el cilantro y la leche de coco en una batidora hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Incorpore la mezcla de cilantro y la espinaca a las lentejas cocidas. Mezcle bien y sazone al gusto con sal y pimienta. Si la mezcla está demasiado espesa, añada un chorrito de agua. Cocine a baja temperatura durante 2-3 minutos hasta que la espinaca se marchite y todo esté bien caliente. ¡Disfrute!

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

2 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2/3 taza (128g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de seitán

898 kcal ● 67g protein ● 44g fat ● 41g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

seitán, desmenuzado o en rodajas

1/2 lbs (213g)

espinaca fresca

5 taza(s) (150g)

tomates, cortado por la mitad

15 tomates cherry (255g)

aguacates, picado

5/8 aguacate(s) (126g)

aderezo para ensaladas

2 1/2 cda (mL)

levadura nutricional

2 1/2 cdita (3g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

seitán, desmenuzado o en rodajas

15 oz (425g)

espinaca fresca

10 taza(s) (300g)

tomates, cortado por la mitad

30 tomates cherry (510g)

aguacates, picado

1 1/4 aguacate(s) (251g)

aderezo para ensaladas

5 cda (mL)

levadura nutricional

5 cdita (6g)

aceite

5 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

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)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel

2 cdita (14g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1/2 taza (113g)

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

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Pistachos

375 kcal ● 13g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 6g fiber



pistachos, pelados

1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

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.
-

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

Para las 2 comidas:

miel
4 cdita (28g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

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

Uvas

189 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
3 1/4 taza (299g)

Para las 2 comidas:

uvas
6 1/2 taza (598g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Queso cottage con almendras y canela

232 kcal ● 25g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

canela
1 1/2 pizca (0g)
almendras
4 1/2 almendra (5g)
mantequilla de almendra
3/4 cda (12g)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)

Para las 2 comidas:

canela
3 pizca (1g)
almendras
9 almendra (11g)
mantequilla de almendra
1 1/2 cda (24g)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.
2. Sirva.

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
8 mediana (80g)
hummus
2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
16 mediana (160g)
hummus
4 cda (60g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 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.

Salmón sencillo

12 onza(s) - 770 kcal ● 69g protein ● 55g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

aceite

2 cdita (mL)

salmón

3/4 lbs (340g)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno:
FRITURA EN SARTÉN:
 Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido.
HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.

Arroz integral con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

arroz integral

2 cucharada (24g)

mantequilla

3/8 cda (5g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierve, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Brócoli rociado con aceite de oliva

4 taza(s) - 279 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Rinde 4 taza(s)

aceite de oliva

4 cdita (mL)

brócoli congelado

4 taza (364g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Tilapia frita en sartén

12 onza(s) - 447 kcal ● 68g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

tilapia, cruda

3/4 lbs (336g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tenders de chik'n crujientes

10 tender(s) - 571 kcal ● 41g protein ● 23g fat ● 52g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

2 1/2 cda (43g)

tenders sin carne estilo chik'n

10 piezas (255g)

Para las 2 comidas:

ketchup

5 cda (85g)

tenders sin carne estilo chik'n

20 piezas (510g)

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

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

vinagreta balsámica

2 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

4 remolacha(s) (200g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina

2 taza (236g)

vinagreta balsámica

4 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

8 remolacha(s) (400g)

mezcla de hojas verdes

4 taza (120g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Bacalao estilo cajún

16 onza(s) - 499 kcal ● 82g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2 2/3 cdita (mL)
condimento cajún
5 1/3 cdita (12g)
bacalao, crudo
16 oz (453g)

Para las 2 comidas:

aceite
5 1/3 cdita (mL)
condimento cajún
10 2/3 cdita (24g)
bacalao, crudo
2 lbs (907g)

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.

Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
9 1/3 cucharada (112g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
agua
4 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
56 cucharadita (224g)

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

Ensalada de espinacas con arándanos

95 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



queso romano, rallado finamente

1/8 cda (1g)

vinagreta de frambuesa y nueces

2 cucharadita (mL)

espinaca fresca

1/8 paquete (170 g) (21g)

nueces

2 cucharadita, picada (5g)

arándanos rojos deshidratados

2 cucharadita (7g)

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.

Salteado de tempeh y champiñones

885 kcal ● 65g protein ● 15g fat ● 97g carbs ● 24g fiber



pimiento, cortado en rodajas

1 grande (164g)

jengibre molido

1/2 cdita (1g)

champiñones, picado

2 taza, picada (140g)

tempeh, cortado en rodajas

1/2 lbs (227g)

ajo en polvo

1 cdita (3g)

salsa de soja

2 cda (mL)

arroz integral

1/2 taza (95g)

1. Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Reserva.
2. En una sartén antiadherente, saltea el tempeh, los champiñones y el pimiento, removiendo con frecuencia a fuego medio-alto.
3. Cuando el tempeh esté dorado y las verduras se hayan ablandado, añade las especias, la salsa de soja y un poco de sal/pimienta. Remueve.
4. Combina el arroz con la mezcla de tempeh y verduras. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

3 1/2 cucharada - 382 kcal ● 85g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (109g)

Para las 7 comidas:

agua
24 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
24 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (760g)

1. La receta no tiene instrucciones.