

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 3200 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

3185 kcal ● 237g protein (30%) ● 83g fat (23%) ● 317g carbs (40%) ● 56g fiber (7%)

Desayuno

480 kcal, 20g proteína, 57g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Bagels con pepino y queso crema

1 bagel(s)- 402 kcal

Aperitivos

420 kcal, 15g proteína, 72g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Jugo de frutas

1 1/3 taza(s)- 153 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

975 kcal, 41g proteína, 115g carbohidratos netos, 29g grasa



Bol griego de frijoles blancos y quinoa

977 kcal

Cena

925 kcal, 77g proteína, 70g carbohidratos netos, 29g grasa



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

323 kcal



Lentejas

260 kcal



Tilapia al grill

8 oz- 340 kcal

Day 2

3159 kcal ● 244g protein (31%) ● 88g fat (25%) ● 300g carbs (38%) ● 49g fiber (6%)

Desayuno

480 kcal, 20g proteína, 57g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Bagels con pepino y queso crema

1 bagel(s)- 402 kcal

Aperitivos

420 kcal, 15g proteína, 72g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Jugo de frutas

1 1/3 taza(s)- 153 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 1/2 cucharada- 382 kcal

Almuerzo

950 kcal, 47g proteína, 98g carbohidratos netos, 34g grasa



Nuggets tipo Chik'n

14 2/3 nuggets- 809 kcal



Fresas

2 3/4 taza(s)- 143 kcal

Cena

925 kcal, 77g proteína, 70g carbohidratos netos, 29g grasa



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

323 kcal



Lentejas

260 kcal



Tilapia al grill

8 oz- 340 kcal

Day 3

3176 kcal ● 235g protein (30%) ● 112g fat (32%) ● 261g carbs (33%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

480 kcal, 20g proteína, 57g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Bagels con pepino y queso crema

1 bagel(s)- 402 kcal

Aperitivos

410 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 16g grasa



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 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

950 kcal, 47g proteína, 98g carbohidratos netos, 34g grasa



Nuggets tipo Chik'n

14 2/3 nuggets- 809 kcal



Fresas

2 3/4 taza(s)- 143 kcal

Cena

950 kcal, 56g proteína, 68g carbohidratos netos, 42g grasa



Judías verdes con mantequilla

342 kcal



Lentejas

289 kcal



Tilapia con costra de almendras

4 1/2 oz- 318 kcal

Day 4

3191 kcal ● 240g protein (30%) ● 79g fat (22%) ● 328g carbs (41%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

550 kcal, 24g proteína, 54g carbohidratos netos, 26g grasa



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



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

410 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 16g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 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, 36g proteína, 160g carbohidratos netos, 6g grasa



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Pasta con lentejas y tomate
631 kcal



Jugo de frutas
1 1/3 taza(s)- 153 kcal

Cena

925 kcal, 67g proteína, 77g carbohidratos netos, 30g grasa



Lentejas
289 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon
6 oz- 402 kcal

Day 5

3184 kcal ● 242g protein (30%) ● 136g fat (39%) ● 205g carbs (26%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

550 kcal, 24g proteína, 54g carbohidratos netos, 26g grasa



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



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

410 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 16g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 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

915 kcal, 38g proteína, 37g carbohidratos netos, 64g grasa



Sándwich de ensalada de huevo
1 sándwich(es)- 542 kcal



Pistachos
375 kcal

Cena

925 kcal, 67g proteína, 77g carbohidratos netos, 30g grasa



Lentejas
289 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon
6 oz- 402 kcal

Day 6

3151 kcal ● 226g protein (29%) ● 87g fat (25%) ● 308g carbs (39%) ● 59g fiber (7%)

Desayuno

525 kcal, 25g proteína, 74g carbohidratos netos, 8g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Tostadas de garbanzos y tomate
2 tostada(s)- 411 kcal

Aperitivos

395 kcal, 6g proteína, 68g carbohidratos netos, 6g grasa



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



Chips horneados
21 crujientes- 213 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 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, 45g proteína, 82g carbohidratos netos, 32g grasa



Anacardos tostados
1/3 taza(s)- 261 kcal



Tostada de garbanzos machacados
2 tostada(s)- 636 kcal

Cena

955 kcal, 66g proteína, 81g carbohidratos netos, 40g grasa



Tenders de chik'n crujientes
13 tender(s)- 743 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino
211 kcal

Day 7

3151 kcal ● 226g protein (29%) ● 87g fat (25%) ● 308g carbs (39%) ● 59g fiber (7%)

Desayuno

525 kcal, 25g proteína, 74g carbohidratos netos, 8g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Tostadas de garbanzos y tomate

2 tostada(s)- 411 kcal

Aperitivos

395 kcal, 6g proteína, 68g carbohidratos netos, 6g grasa



Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



Chips horneados

21 crujientes- 213 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 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, 45g proteína, 82g carbohidratos netos, 32g grasa



Anacardos tostados

1/3 taza(s)- 261 kcal



Tostada de garbanzos machacados

2 tostada(s)- 636 kcal

Cena

955 kcal, 66g proteína, 81g carbohidratos netos, 40g grasa



Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s)- 743 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ huevos
11 mediana (482g)
- ☐ queso crema
6 cda (87g)
- ☐ mantequilla
1/2 barra (60g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 1/2 container (420g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
48 fl oz (mL)
- ☐ peras
4 mediana (712g)
- ☐ jugo de limón
3 1/4 cda (mL)
- ☐ fresas
5 1/2 taza, entera (792g)
- ☐ pomelo
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (996g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ mayonesa
2 cda (mL)

Otro

- ☐ condimento italiano
3/4 cdita (3g)
- ☐ tzatziki
1/6 taza(s) (42g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
29 1/3 nuggets (631g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
26 piezas (663g)
- ☐ Chips horneados, cualquier sabor
42 críps (98g)

Productos horneados

- ☐ bagel
5 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (525g)
- ☐ pan
2/3 lbs (320g)

Bebidas

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

Especias y hierbas

- ☐ orégano seco
3/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)
- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ mostaza Dijon
2 cda (30g)
- ☐ comino molido
1/4 cdita (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 g (1g)
- ☐ mostaza amarilla
1/4 cdita o 1 sobre (1g)
- ☐ mostaza
2 cda (30g)
- ☐ polvo de cebolla
2 cdita (5g)
- ☐ vinagre de vino tinto
1 1/2 cdita (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
3/4 lata(s) (329g)
- ☐ lentejas, crudas
2 1/2 taza (456g)
- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (73g)
- ☐ garbanzos, en conserva
4 lata (1792g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino
2 pepino (21 cm) (620g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
1 1/2 paquete (285 g) (426g)
- ☐ ketchup
14 cda (235g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 1/3 taza (282g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (389g)
- ☐ cebolla
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (90g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente(s) (5g)
- ☐ concentrado de tomate
1/2 cda (8g)
- ☐ tomates triturados enlatados
1/2 lata (203g)
- ☐ zanahorias
5 1/2 mediana (336g)
- ☐ apio crudo
4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (68g)
- ☐ cebolla morada
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, cruda
1/2 taza (96g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
1/8 taza(s) (16g)
- ☐ pasta seca cruda
2 1/4 oz (64g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
1 1/4 lbs (574g)
- ☐ salmón
2 filete(s) (170 g c/u) (340g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
3 cucharada, en tiras finas (20g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ anacardos tostados
10 cucharada (86g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)

Dulces

- ☐ miel
1 cda (21g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

aceite

3/4 cdita (mL)

huevos

3 grande (150g)

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.

Bagels con pepino y queso crema

1 bagel(s) - 402 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 57g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

queso crema

2 cda (29g)

pepino

8 rebanadas (56g)

bagel

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

Para las 3 comidas:

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

queso crema

6 cda (87g)

pepino

24 rebanadas (168g)

bagel

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

1. Tuesta el bagel si lo deseas.
2. Unta queso crema en el bagel y coloca encima las rodajas de pepino. Espolvorea sazónador italiano por encima y sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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 2 comidas:

mantequilla

2 cda (28g)

bagel

2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (210g)

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

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal  2g protein  1g fat  25g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostadas de garbanzos y tomate

2 tostada(s) - 411 kcal  24g protein  7g fat  48g carbs  15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata (224g)
tomates
8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)
yogur griego desnatado, natural
2 cucharada (35g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata (448g)
tomates
16 rebanada(s), fina/pequeña (240g)
yogur griego desnatado, natural
4 cucharada (70g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. En un bol mediano, machaca los garbanzos con el reverso de un tenedor hasta que empiecen a quedar cremosos.
3. Incorpora el yogur griego y añade sal y pimienta al gusto.
4. Unta la mezcla de garbanzos sobre el pan y coloca las rodajas de tomate por encima. Sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Bol griego de frijoles blancos y quinoa

977 kcal ● 41g protein ● 29g fat ● 115g carbs ● 23g fiber



agua

1 taza(s) (mL)

orégano seco

3/8 cdita, hojas (0g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

tzatziki

1/6 taza(s) (42g)

eneldo seco

3/8 cdita (0g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

quinoa, cruda

1/2 taza (96g)

1. Combina la quinoa, el agua y una pizca de sal en una cacerola a fuego alto. Lleva a ebullición, tapa, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que la quinoa esté tierna y el agua se haya absorbido, unos 10-20 minutos (o sigue las instrucciones del paquete). Reserva.
2. En un bol mediano, añade los frijoles blancos, el eneldo, el orégano, el jugo de limón, el aceite de oliva y un poco de sal y pimienta. Remueve para cubrir los frijoles.
3. Sirve la quinoa con los frijoles blancos al estilo griego y tzatziki.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Nuggets tipo Chik'n

14 2/3 nuggets - 809 kcal ● 45g protein ● 33g fat ● 76g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Nuggets veganos chik'n

14 2/3 nuggets (315g)

ketchup

3 2/3 cda (62g)

Para las 2 comidas:

Nuggets veganos chik'n

29 1/3 nuggets (631g)

ketchup

7 1/3 cda (125g)

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

Fresas

2 3/4 taza(s) - 143 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas
2 3/4 taza, entera (396g)

Para las 2 comidas:
fresas
5 1/2 taza, entera (792g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Nectarina
2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 nectarina(s)
nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

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

Pasta con lentejas y tomate
631 kcal ● 31g protein ● 4g fat ● 102g carbs ● 16g fiber



cebolla, cortado en cubitos
1/4 grande (38g)
concentrado de tomate
1/2 cda (8g)
aceite
1/8 cda (mL)
comino molido
1/4 cdita (1g)
pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
tomates triturados enlatados
1/2 lata (203g)
zanahorias, picado
1/2 mediana (31g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
lentejas, crudas
6 cucharada (72g)
pasta seca cruda
2 1/4 oz (64g)

1. Calienta aceite en una olla grande a fuego medio. Añade cebolla, ajo y zanahorias. Saltea durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Incorpora comino y pimentón y tuéstalos durante aproximadamente 1 minuto, hasta que desprendan aroma.
3. Añade la pasta de tomate, los tomates triturados, el agua y las lentejas.
4. Lleva a fuego lento y tapa. Cocina durante unos 30-35 minutos hasta que las lentejas estén blandas. Añade más agua si es necesario.
5. Mientras tanto, cocina la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
6. Mezcla la pasta con la salsa y sirve.

Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 1/3 taza(s)

jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Sándwich de ensalada de huevo

1 sándwich(es) - 542 kcal ● 25g protein ● 36g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

mostaza amarilla

1/4 cdita o 1 sobre (1g)

pimentón (paprika)

1 pizca (1g)

pan

2 rebanada (64g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

cebolla, picado

1/4 pequeña (18g)

mayonesa

2 cda (mL)

huevos

3 mediana (132g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante 8 minutos.
3. Retira la cacerola del fuego y enfría los huevos con agua fría. Déjalos en el agua fría hasta que enfrién (~5 min).
4. Pela los huevos y machácalos junto con el resto de ingredientes excepto el pan. Si lo prefieres, puedes picar los huevos (en lugar de machacarlos) antes de mezclar.
5. Unta la mezcla en una rebanada de pan y cubre con la otra.

Pistachos

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



pistachos, pelados

1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Anacardos tostados

1/3 taza(s) - 261 kcal ● 7g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
5 cucharada (43g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
10 cucharada (86g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada de garbanzos machacados

2 tostada(s) - 636 kcal ● 38g protein ● 12g fat ● 69g carbs ● 25g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata (448g)
yogur griego desnatado, natural
4 cda (70g)
mostaza
1 cda (15g)
polvo de cebolla
1 cdita (2g)
apio crudo, cortado en cubos
2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
2 lata (896g)
yogur griego desnatado, natural
8 cda (140g)
mostaza
2 cda (30g)
polvo de cebolla
2 cdita (5g)
apio crudo, cortado en cubos
4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (68g)
pan
4 rebanada(s) (128g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Mientras tanto, pon la mitad de los garbanzos (reservando el resto para más tarde) en un bol y aplástalos con el reverso de un tenedor hasta que queden trocitos. Incorpora el yogur griego, la mostaza, la cebolla en polvo, el apio y una pizca de sal/pimienta y mezcla bien.
3. Añade los garbanzos enteros que quedaban y mezcla.
4. Cubre las tostadas con la mezcla de garbanzos y sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:
yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Jugo de frutas

1 1/3 taza(s) - 153 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
jugo de fruta
10 2/3 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:
jugo de fruta
21 1/3 fl oz (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
peras
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:
peras
2 mediana (356g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 3 comidas:

pomelo

3 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(996g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

2 2/3 cucharada (24g)

Para las 3 comidas:

cacahuates tostados

1/2 taza (73g)

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 3 comidas:

yogur griego proteico, con sabor

3 container (450g)

1. Disfruta.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal  2g protein  0g fat  10g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Chips horneados

21 crujientes - 213 kcal  4g protein  5g fat  36g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Chips horneados, cualquier sabor
21 crips (49g)

Para las 2 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor
42 crips (98g)

1. Disfruta.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal  1g protein  0g fat  22g carbs  6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

323 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 31g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

habas de Lima, congeladas

3/4 paquete (285 g) (213g)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

habas de Lima, congeladas

1 1/2 paquete (285 g) (426g)

sal

3/4 cdita (5g)

pimienta negra

3/8 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.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

3/4 taza (144g)

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.

Tilapia al grill

8 oz - 340 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cucharada (mL)
tilapia, cruda
1/2 lbs (224g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)
tilapia, cruda
1 lbs (448g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
jugo de limón
1 cda (mL)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Judías verdes con mantequilla

342 kcal ● 5g protein ● 26g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



judías verdes congeladas
2 1/3 taza (282g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
mantequilla
7 cdita (32g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla yazona con sal y pimienta.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

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.

Tilapia con costra de almendras

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 4 1/2 oz

tilapia, cruda

1/4 lbs (126g)

almendras

3 cucharada, en tiras finas (20g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

sal

3/4 pizca (0g)

harina de trigo, todo uso

1/8 taza(s) (16g)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (1g)

agua

3 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

13 1/3 cucharada (160g)

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.

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**
1/2 lata (224g)
perejil fresco, picado
1 1/2 ramitas (2g)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**
1 lata (448g)
perejil fresco, picado
3 ramitas (3g)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
vinagre balsámico
1 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Salmón con miel y mostaza Dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cdita (mL)
ajo, picado
1/2 diente (2g)
miel
1/2 cda (11g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
salmón
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cdita (mL)
ajo, picado
1 diente (3g)
miel
1 cda (21g)
mostaza Dijon
2 cda (30g)
salmón
2 filete(s) (170 g c/u) (340g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tenders de chik'n crujientes

13 tender(s) - 743 kcal ● 53g protein ● 29g fat ● 67g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

3 1/4 cda (55g)

tenders sin carne estilo chik'n

13 piezas (332g)

Para las 2 comidas:

ketchup

6 1/2 cda (111g)

tenders sin carne estilo chik'n

26 piezas (663g)

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

Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

vinagre de vino tinto

3/4 cdita (mL)

eneldo seco

3/4 cdita (1g)

jugo de limón

3/8 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

6 cucharada (105g)

cebolla morada, cortado en

rodajas finas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 1/2 cdita (mL)

eneldo seco

1 1/2 cdita (2g)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

3/4 taza (210g)

cebolla morada, cortado en

rodajas finas

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

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.