

Meal Plan - Menú semanal pescetariano alto en proteína de 3500 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

3443 kcal ● 285g protein (33%) ● 137g fat (36%) ● 222g carbs (26%) ● 47g fiber (5%)

Desayuno

460 kcal, 72g proteína, 29g carbohidratos netos, 3g grasa



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



Batido proteico doble chocolate

343 kcal

Aperitivos

380 kcal, 18g proteína, 50g carbohidratos netos, 11g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1/2 bagel(es)- 225 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 54g proteína, 74g carbohidratos netos, 62g grasa



Crema de almejas

2 1/2 lata(s)- 910 kcal



Col rizada (collard) con ajo

80 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Cena

1145 kcal, 69g proteína, 66g carbohidratos netos, 59g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Arroz integral con mantequilla

375 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Day 2

3511 kcal ● 279g protein (32%) ● 121g fat (31%) ● 251g carbs (29%) ● 75g fiber (9%)

Desayuno

460 kcal, 72g proteína, 29g carbohidratos netos, 3g grasa



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



Batido proteico doble chocolate

343 kcal

Aperitivos

380 kcal, 18g proteína, 50g carbohidratos netos, 11g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1/2 bagel(es)- 225 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1195 kcal, 48g proteína, 103g carbohidratos netos, 47g grasa



Col rizada (collard) con ajo

319 kcal



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal



Judías verdes con mantequilla

342 kcal

Cena

1145 kcal, 69g proteína, 66g carbohidratos netos, 59g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Arroz integral con mantequilla

375 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Day 3

3544 kcal ● 231g protein (26%) ● 169g fat (43%) ● 212g carbs (24%) ● 63g fiber (7%)

Desayuno

595 kcal, 19g proteína, 47g carbohidratos netos, 34g grasa



Semillas de girasol

240 kcal



Barrita de granola grande

2 barra(s)- 352 kcal

Aperitivos

380 kcal, 18g proteína, 50g carbohidratos netos, 11g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1/2 bagel(es)- 225 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1195 kcal, 48g proteína, 103g carbohidratos netos, 47g grasa



Col rizada (collard) con ajo

319 kcal



Alitas de coliflor BBQ

535 kcal



Judías verdes con mantequilla

342 kcal

Cena

1050 kcal, 74g proteína, 10g carbohidratos netos, 76g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Tilapia con gremolata de almendras

2 filete(s) de tilapia- 931 kcal

Day 4

3453 kcal ● 279g protein (32%) ● 158g fat (41%) ● 179g carbs (21%) ● 49g fiber (6%)

Desayuno

595 kcal, 19g proteína, 47g carbohidratos netos, 34g grasa



Semillas de girasol
240 kcal



Barrita de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal

Aperitivos

450 kcal, 19g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa



Aguacate
176 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 88g proteína, 88g carbohidratos netos, 26g grasa



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal



Lentejas
434 kcal



Guisantes sugar snap
41 kcal

Cena

1070 kcal, 81g proteína, 34g carbohidratos netos, 63g grasa



Espárragos
470 kcal



Tilapia empanizada y sellada en sartén
12 onza(s)- 601 kcal

Day 5

3523 kcal ● 247g protein (28%) ● 167g fat (43%) ● 199g carbs (23%) ● 60g fiber (7%)

Desayuno

595 kcal, 19g proteína, 47g carbohidratos netos, 34g grasa



Semillas de girasol
240 kcal



Barrita de granola grande
2 barra(s)- 352 kcal

Aperitivos

450 kcal, 19g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa



Aguacate
176 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1115 kcal, 70g proteína, 43g carbohidratos netos, 63g grasa



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
2 barra(s)- 408 kcal

Cena

1035 kcal, 67g proteína, 99g carbohidratos netos, 34g grasa



Tenders de chik'n crujientes
12 tender(s)- 686 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
350 kcal

Day 6

3513 kcal ● 258g protein (29%) ● 118g fat (30%) ● 295g carbs (34%) ● 59g fiber (7%)

Desayuno

620 kcal, 40g proteína, 77g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



Panqueques proteicos de calabaza

401 kcal



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

415 kcal, 9g proteína, 73g carbohidratos netos, 8g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es)- 300 kcal



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1115 kcal, 70g proteína, 43g carbohidratos netos, 63g grasa



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s)- 408 kcal

Cena

1035 kcal, 67g proteína, 99g carbohidratos netos, 34g grasa



Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s)- 686 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal

Day 7

3548 kcal ● 239g protein (27%) ● 130g fat (33%) ● 281g carbs (32%) ● 75g fiber (8%)

Desayuno

620 kcal, 40g proteína, 77g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



Panqueques proteicos de calabaza

401 kcal



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

415 kcal, 9g proteína, 73g carbohidratos netos, 8g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es)- 300 kcal



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

3 cucharada- 327 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 68g proteína, 34g carbohidratos netos, 66g grasa



Salmón al pesto al horno

10 oz- 673 kcal



Arroz integral con mantequilla

167 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal

Cena

1140 kcal, 49g proteína, 94g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal



Pasta de lentejas

673 kcal

Dulces

- ☐ mermelada
3 1/2 cda (74g)
- ☐ cacao en polvo
5 cdita (9g)
- ☐ jarabe de arce
4 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 1/3 barra (152g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
10 cda (175g)
- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
2 extra grande (112g)

Productos horneados

- ☐ bagel
3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (296g)

Frutas y jugos

- ☐ pomelo
4 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (1328g)
- ☐ jugo de lima
2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
4 1/4 aguacate(s) (854g)
- ☐ jugo de limón
2 fl oz (mL)
- ☐ banana
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
5 cucharada grande (1/3 taza c/u) (155g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ levadura nutricional
1 taza (60g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
24 piezas (612g)
- ☐ pasta de lentejas
1/3 lbs (151g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 oz (31g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (8g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
- ☐ polvo de cebolla
1/2 cdita (1g)
- ☐ vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
- ☐ nuez moscada
1/2 cdita (1g)
- ☐ canela
1 cdita (3g)

Grasas y aceites

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

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- ☐ nueces de girasol
4 oz (113g)
- ☐ almendras
1 3/4 oz (49g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1 taza (174g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (31g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 lata (516g)
- ☐ tilapia, cruda
1 1/2 lbs (676g)
- ☐ salmón
1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
6 barra (222g)

Bebidas

- ☐ agua
30 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa de almejas enlatada
2 1/2 lata (524 g) (1298g)
- ☐ salsa barbacoa
1 taza (286g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
- ☐ salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
- ☐ salsa pesto
1 2/3 cda (27g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
8 3/4 diente(s) (26g)
- ☐ berza (hojas de col)
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (158g)
- ☐ pimienta
3 grande (492g)
- ☐ coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
- ☐ judías verdes congeladas
4 2/3 taza (565g)
- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (439g)
- ☐ perejil fresco
1 manojo (20g)
- ☐ espárragos
15 oz (425g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 1/3 taza (336g)
- ☐ ketchup
6 cda (102g)
- ☐ puré de calabaza
4 cda (61g)

- ☐ barra de granola alta en proteínas
4 barra (160g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
10 cucharada (120g)
- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
3 cda (15g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pomelo

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

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)

Batido proteico doble chocolate

343 kcal ● 70g protein ● 2g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate

2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(78g)

yogur griego desnatado, natural

5 cda (88g)

cacao en polvo

2 1/2 cdita (5g)

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

proteína en polvo, chocolate

5 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(155g)

yogur griego desnatado, natural

10 cda (175g)

cacao en polvo

5 cdita (9g)

agua

5 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Semillas de girasol

240 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 3 comidas:

nueces de girasol
1 1/3 oz (38g)

nueces de girasol
4 oz (113g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola grande

2 barra(s) - 352 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 3 comidas:

barra de granola grande
2 barra (74g)

barra de granola grande
6 barra (222g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:

leche entera
2/3 taza(s) (mL)

leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Panqueques proteicos de calabaza

401 kcal ● 33g protein ● 7g fat ● 46g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
jarabe de arce
2 cda (mL)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
1 1/2 cda (8g)
nuez moscada
1/4 cdita (1g)
canela
1/2 cdita (1g)
huevos
1 extra grande (56g)
banana
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)
puré de calabaza
2 cda (31g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína, vainilla
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
jarabe de arce
4 cda (mL)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
3 cda (15g)
nuez moscada
1/2 cdita (1g)
canela
1 cdita (3g)
huevos
2 extra grande (112g)
banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
puré de calabaza
4 cda (61g)

1. Poner todos los ingredientes (excepto el sirope de arce) en un procesador de alimentos o licuadora y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Rociar un poco de spray antiadherente en una sartén y calentar a fuego medio.
3. Verter aproximadamente 1/4 de taza de masa en la sartén por cada panqueque. Cocinar durante 2-3 minutos, luego dar la vuelta y cocinar el otro lado durante aproximadamente 1 minuto.
4. Cubrir con sirope de arce.
5. Para guardar los panqueques sobrantes: envolver bien en film transparente y conservar en el refrigerador hasta 2 días. Recalentar en el microondas.

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 2 comidas:

pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)

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)
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Crema de almejas

2 1/2 lata(s) - 910 kcal ● 30g protein ● 55g fat ● 63g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 1/2 lata(s)

sopa de almejas enlatada

2 1/2 lata (524 g) (1298g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



ajo, picado

3/4 diente(s) (2g)

sal

1/8 cdita (0g)

aceite

1/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

4 oz (113g)

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.

Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

1. Disfruta.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

ajo, picado
3 diente(s) (9g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite
1 cda (mL)
berza (hojas de col)
1 lbs (454g)

ajo, picado
6 diente(s) (18g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite
2 cda (mL)
berza (hojas de col)
2 lbs (907g)

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.

Alitas de coliflor BBQ

535 kcal ● 28g protein ● 4g fat ● 80g carbs ● 17g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
levadura nutricional
1/2 taza (30g)
sal
1/2 cdita (3g)
salsa barbacoa
1/2 taza (143g)

coliflor
4 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1060g)
levadura nutricional
1 taza (60g)
sal
1 cdita (6g)
salsa barbacoa
1 taza (286g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Judías verdes con mantequilla

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas

2 1/3 taza (282g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

mantequilla

7 cdita (32g)

judías verdes congeladas

4 2/3 taza (565g)

sal

1/2 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/2 cucharadita (0g)

mantequilla

14 cdita (63g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Salchicha vegana

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



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana

2 sausage (200g)

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

Lentejas

434 kcal ● 30g protein ● 1g fat ● 63g carbs ● 13g fiber



sal

1/6 cdita (1g)

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

10 cucharada (120g)

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.

Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

2/3 taza (96g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal  48g protein  30g fat  16g carbs  16g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

aceite
8 cdita (mL)
tempeh
1 lbs (454g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal  2g protein  9g fat  3g carbs  4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cda (mL)
cebolla
1 cucharada, picada (15g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s) - 408 kcal  20g protein  24g fat  24g carbs  4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

barra de granola alta en proteínas
4 barra (160g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Salmón al pesto al horno

10 oz - 673 kcal ● 59g protein ● 48g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 oz

salsa pesto

1 2/3 cda (27g)

salmón

1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino.\r\nUnta pesto sobre el salmón.\r\nAsegúrate de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocina en el horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

Arroz integral con mantequilla

167 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

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 hierva, 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.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
1 2/3 taza (240g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)

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

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1/2 bagel(es) - 225 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mermelada
1/2 cda (11g)
mantequilla
1/2 cda (7g)
bagel
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(53g)

Para las 3 comidas:

mermelada
1 1/2 cda (32g)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)
bagel
1 1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(158g)

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

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 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Aguacate

176 kcal 2g protein 15g fat 2g carbs 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

jugo de limón
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de limón
1 cdita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal 13g protein 11g fat 3g carbs 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

queso en tiras
2 barra (56g)

queso en tiras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal 4g protein 9g fat 2g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bagel pequeño tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es) - 300 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 50g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

mermelada
1 cda (21g)
mantequilla
1/2 cda (7g)
bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

mermelada
2 cda (42g)
mantequilla
1 cda (14g)
bagel
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

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

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)

banana
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arroz integral con mantequilla

375 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 52g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
arroz integral
6 cucharada (71g)
mantequilla
1 cda (16g)

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
arroz integral
3/4 taza (143g)
mantequilla
2 1/4 cda (32g)

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 hierva, 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.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

cebolla
3/8 pequeña (26g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

cebolla
3/4 pequeña (53g)
pimiento
3 grande (492g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
 2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
 3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Ensalada de tomate y aguacate

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



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

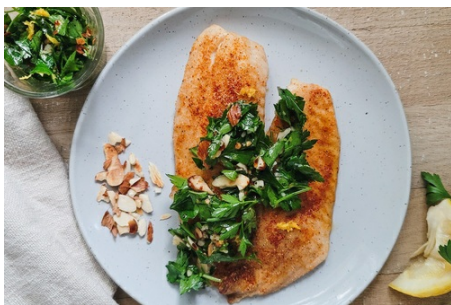
cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Tilapia con gremolata de almendras

2 filete(s) de tilapia - 931 kcal ● 73g protein ● 67g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 filete(s) de tilapia

perejil fresco

4 cucharada, picado (15g)

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

polvo de cebolla

1/2 cdita (1g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

ajo, picado fino

2 diente(s) (6g)

aceite de oliva

4 cda (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

almendras

2 cucharada, en tiras finas (14g)

tilapia, cruda

3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol pequeño comienza la gremolata mezclando aproximadamente 3/4 del aceite de oliva (reservando el resto para más tarde), el perejil, el zumo de limón, el ajo picado y una pizca de sal y pimienta. Reserva.
3. Seca la tilapia con papel de cocina y úntala con el resto del aceite de oliva. Sazona la tilapia con ajo en polvo, cebolla en polvo y pimentón. Asa en una bandeja hasta que el pescado esté cocido, unos 12-15 minutos.
4. Mientras tanto, en una sartén seca a fuego medio tuesta las almendras hasta que estén doradas, unos 3 minutos. Cuando estén listas, pásalas a una tabla y pícalas. Agrégalas a la gremolata y mezcla.
5. Sirve el pescado y vierte la gremolata por encima. Sirve.

Cena 3

Comer los día 4

Espárragos

470 kcal 10g protein 39g fat 11g carbs 10g fiber



- aceite de oliva
3 cda (mL)
- pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
- sal
1 cdita (6g)
- jugo de limón
3 cda (mL)
- espárragos
15 oz (425g)

1. Calienta aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Añade los espárragos y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Añade jugo de limón y condimentos; remueve.
4. Retira del fuego y sirve.

Tilapia empanizada y sellada en sartén

12 onza(s) - 601 kcal 71g protein 24g fat 23g carbs 1g fiber



- Rinde 12 onza(s)
- mantequilla, derretido
1 cda (14g)
 - harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (31g)
 - aceite de oliva
1/2 cda (mL)
 - pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
 - sal
1/2 cdita (3g)
 - tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)

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. Coloque la harina en un plato llano; presione suavemente cada filete en la harina para cubrirlo y sacuda el exceso.
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. Unte la mantequilla derretida sobre la tilapia en el último minuto antes de retirarla de la sartén. Sirva inmediatamente.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Tenders de chik'n crujientes

12 tender(s) - 686 kcal 49g protein 27g fat 62g carbs 0g fiber



- Translation missing: es.for_single_meal
- ketchup
3 cda (51g)
 - tenders sin carne estilo chik'n
12 piezas (306g)

- Para las 2 comidas:
- ketchup
6 cda (102g)
 - tenders sin carne estilo chik'n
24 piezas (612g)

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

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

perejil fresco, picado

2 1/4 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

3/4 cda (mL)

vinagre balsámico

3/4 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

3/4 taza de tomates cherry (112g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/8 pequeña (26g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata (672g)

perejil fresco, picado

4 1/2 ramitas (5g)

vinagre de sidra de manzana

1 1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1 1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1 1/2 taza de tomates cherry (224g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/4 pequeña (53g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal ● 6g protein ● 37g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

aguacates, en cubos

1 aguacate(s) (201g)

jugo de lima

2 cda (mL)

cebolla

2 cucharada, picada (30g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Pasta de lentejas

673 kcal ● 43g protein ● 5g fat ● 81g carbs ● 32g fiber



pasta de lentejas

1/3 lbs (151g)

salsa para pasta

1/3 frasco (680 g) (224g)

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

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 7 comidas:

agua

3 taza(s) (mL)

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

agua

21 taza(s) (mL)

polvo de proteína

21 cucharada grande (1/3 taza c/u) (651g)

1. La receta no tiene instrucciones.