

Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 1100 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

1052 kcal ● 109g protein (42%) ● 47g fat (40%) ● 29g carbs (11%) ● 20g fiber (8%)

Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 2g carbohidratos netos, 14g grasa



[Muffins de huevo con brócoli y cheddar](#)
2 magdalena(s)- 193 kcal

Cena

330 kcal, 29g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



[Tomates asados](#)
1 tomate(s)- 60 kcal



[Salchicha vegana](#)
1 salchicha(s)- 268 kcal

Almuerzo

370 kcal, 31g proteína, 13g carbohidratos netos, 15g grasa



[Brócoli](#)
2 1/2 taza(s)- 73 kcal



[Tempeh básico](#)
4 onza(s)- 295 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1027 kcal ● 103g protein (40%) ● 49g fat (43%) ● 28g carbs (11%) ● 14g fiber (5%)

Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 2g carbohidratos netos, 14g grasa



[Muffins de huevo con brócoli y cheddar](#)
2 magdalena(s)- 193 kcal

Cena

345 kcal, 26g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)
1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
117 kcal

Almuerzo

325 kcal, 27g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



[Pan pita](#)
1/2 pan pita(s)- 39 kcal



[Salmón con salsa de limón y eneldo](#)
4 onza(s)- 287 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1083 kcal ● 98g protein (36%) ● 53g fat (44%) ● 35g carbs (13%) ● 19g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 14g proteína, 2g carbohidratos netos, 14g grasa



Muffins de huevo con brócoli y cheddar
2 magdalena(s)- 193 kcal

Almuerzo

380 kcal, 21g proteína, 15g carbohidratos netos, 24g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
181 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon
3 oz- 201 kcal

Cena

345 kcal, 26g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
117 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1088 kcal ● 115g protein (42%) ● 47g fat (39%) ● 34g carbs (13%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

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



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

350 kcal, 30g proteína, 13g carbohidratos netos, 18g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 taza(s)- 70 kcal



Tilapia con costra de almendras
4 oz- 282 kcal

Almuerzo

375 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



Pimientos cocidos
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
314 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1112 kcal ● 113g protein (41%) ● 54g fat (44%) ● 28g carbs (10%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

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



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

375 kcal, 28g proteína, 6g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Almuerzo

375 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 19g grasa



Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

314 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1067 kcal ● 98g protein (37%) ● 56g fat (47%) ● 32g carbs (12%) ● 10g fiber (4%)

Desayuno

205 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

Cena

375 kcal, 28g proteína, 6g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Almuerzo

325 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Chips de batata

10 chips- 77 kcal



Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1072 kcal ● 113g protein (42%) ● 47g fat (39%) ● 40g carbs (15%) ● 10g fiber (4%)

Desayuno

205 kcal, 15g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal

Almuerzo

325 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Chips de batata
10 chips- 77 kcal



Sándwich de ensalada de atún
1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Cena

380 kcal, 42g proteína, 14g carbohidratos netos, 16g grasa



Zoodles con camarones al limón y ajo
6 oz camarones- 307 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
4 1/2 taza (410g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (346g)
- ☐ cebolla
1/2 pequeña (35g)
- ☐ pimiento
2 grande (328g)
- ☐ perejil fresco
1 1/2 ramitas (2g)
- ☐ judías verdes congeladas
1 2/3 taza (202g)
- ☐ ajo
1 diente (3g)
- ☐ kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
- ☐ apio crudo
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)
- ☐ calabacín
1 1/2 mediana (294g)

Grasas y aceites

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

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (2g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ eneldo, fresco
1/3 cda, picado (1g)
- ☐ vinagre balsámico
5/8 fluid ounce (mL)
- ☐ mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)

Otro

- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
- ☐ chips de batata
20 patatas fritas (28g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Productos horneados

- ☐ pan pita
1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (14g)
- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
1/2 lbs (198g)
- ☐ atún enlatado
2 lata (314g)
- ☐ tilapia, cruda
4 oz (112g)
- ☐ sardinas, enlatadas en aceite
2 lata (184g)
- ☐ camarón, crudo
6 oz (170g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
4 cucharadita (23g)
- ☐ leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

Bebidas

- ☐ agua
2/3 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
11 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (357g)

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
- ☐ caldo de verduras
1/6 taza(s) (mL)

Dulces

- ☐ miel
1/4 cda (5g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
2 oz (54g)

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
1/8 taza(s) (14g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Muffins de huevo con brócoli y cheddar

2 magdalena(s) - 193 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado, al vapor

1/3 taza (30g)

aceite de oliva

1/3 cdita (mL)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

queso cheddar

2 2/3 cucharada, rallada (19g)

huevos

1 1/3 grande (67g)

Para las 3 comidas:

brócoli congelado, al vapor

1 taza (91g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

huevos

4 grande (200g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Unta los moldes para muffins con aceite de oliva o usa cápsulas.
3. Cuece al vapor el brócoli picado colocándolo mayormente cubierto en un recipiente en el microondas con unas cucharaditas de agua durante un par de minutos.
4. En un bol, bate los huevos, la sal, la pimienta y el brócoli.
5. Vierte la mezcla en los moldes para muffins y reparte el queso encima de forma uniforme.
6. Hornea durante unos 12-15 minutos hasta que estén hechos.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Batido de proteína (leche)

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



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

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

leche entera

1 taza(s) (mL)

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

Huevos cocidos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
huevos
2 grande (100g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
vinagre balsámico
1 cdita (mL)
agua
3 cda (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
huevos
4 grande (200g)
tomates
1 taza, picada (180g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
vinagre balsámico
2 cdita (mL)
agua
6 cda (mL)
aceite
1 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Brócoli

2 1/2 taza(s) - 73 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

brócoli congelado

2 1/2 taza (228g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite

2 cdita (mL)

tempeh

4 oz (113g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo 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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pan pita

1/2 pan pita(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pan pita(s)

pan pita

1/2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (14g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Salmón con salsa de limón y eneldo

4 onza(s) - 287 kcal ● 26g protein ● 20g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

eneldo, fresco

1/3 cda, picado (1g)

jugo de limón

1/3 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

4 cucharadita (23g)

aceite

1/3 cda (mL)

salmón

4 oz (113g)

1. Precalienta una sartén o plancha a fuego medio-alto.
2. Pincela el salmón con aceite y sazón con sal y pimienta.
3. Cocina el salmón 4-5 minutos por lado, o hasta que esté completamente cocido.
4. En un bol pequeño, mezcla el yogur griego, el zumo de limón, el eneldo y una pizca de sal.
5. Sirve el salmón a la parrilla con la salsa de limón y eneldo por encima.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

181 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

judías verdes congeladas

1 2/3 taza (202g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazón con sal y pimienta.

Salmón con miel y mostaza Dijon

3 oz - 201 kcal ● 18g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 oz

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

ajo, picado

1/4 diente (1g)

miel

1/4 cda (5g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

salmón

1/2 filete(s) (170 g c/u) (85g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1/2 grande (82g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1 grande (164g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chips de batata

10 chips - 77 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chips de batata
10 patatas fritas (14g)

Para las 2 comidas:

chips de batata
20 patatas fritas (28g)

1. Sirve los chips en un bol y disfruta.

Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, picado

1/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(4g)

atún enlatado

2 1/2 oz (71g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

mayonesa

3/4 cda (mL)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

apio crudo, picado

1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)

atún enlatado

5 oz (142g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mayonesa

1 1/2 cda (mL)

pan

2 rebanada (64g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s) - 228 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla
1/8 pequeña (9g)
pimiento
1/2 grande (82g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
atún enlatado, escurrido
1/2 lata (86g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1/4 pequeña (18g)
pimiento
1 grande (164g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)

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.

Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata (112g)
perejil fresco, picado
3/4 ramitas (1g)
vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (mL)
vinagre balsámico
1/4 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharada de tomates cherry (37g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/8 pequeña (9g)

Para las 2 comidas:

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)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

brócoli congelado

1 taza (91g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 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 con costra de almendras

4 oz - 282 kcal ● 27g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 4 oz

tilapia, cruda

4 oz (112g)

almendras

2 2/3 cucharada, en tiras finas (18g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

sal

2/3 pizca (0g)

harina de trigo, todo uso

1/8 taza(s) (14g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**Vinagreta comprada en tienda,
cualquier sabor**

1 1/2 cda (mL)

**sardinas, enlatadas en aceite,
escurrido**

1 lata (92g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

**Vinagreta comprada en tienda,
cualquier sabor**

3 cda (mL)

**sardinas, enlatadas en aceite,
escurrido**

2 lata (184g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Zoodles con camarones al limón y ajo

6 oz camarones - 307 kcal ● 38g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Rinde 6 oz camarones

calabacín, cortado en espiral

1 1/2 mediana (294g)

aceite

3/4 cda (mL)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

caldo de verduras

1/6 taza(s) (mL)

ajo, cortado en cubos

3/4 diente (2g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

6 oz (170g)

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo y los camarones en una sola capa y sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina 1-2 minutos por cada lado hasta que los camarones estén cocidos y rosados. Retira los camarones y reserva.
2. Añade el caldo y el jugo de limón a la sartén y cocina a fuego lento 2-3 minutos. Incorpora la calabacita en espiral y mezcla con el caldo. Cocina alrededor de 1 minuto hasta que se caliente.
3. Vuelve a añadir los camarones y sirve.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

agua

10 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.