

# Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 1200 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

1240 kcal ● 120g protein (39%) ● 57g fat (41%) ● 43g carbs (14%) ● 20g fiber (6%)

### Desayuno

210 kcal, 19g proteína, 1g carbohidratos netos, 14g grasa



**Huevos cocidos**  
3 huevo(s)- 208 kcal

### Almuerzo

480 kcal, 32g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



**Sándwich de ensalada de atún con aguacate**  
1 sándwich(es)- 370 kcal



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

### Cena

385 kcal, 33g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



**Salchicha vegana**  
1 salchicha(s)- 268 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**  
119 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

1240 kcal ● 120g protein (39%) ● 57g fat (41%) ● 43g carbs (14%) ● 20g fiber (6%)

### Desayuno

210 kcal, 19g proteína, 1g carbohidratos netos, 14g grasa



**Huevos cocidos**  
3 huevo(s)- 208 kcal

### Almuerzo

480 kcal, 32g proteína, 27g carbohidratos netos, 23g grasa



**Sándwich de ensalada de atún con aguacate**  
1 sándwich(es)- 370 kcal



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

### Cena

385 kcal, 33g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



**Salchicha vegana**  
1 salchicha(s)- 268 kcal



**Col rizada (collard) con ajo**  
119 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

1215 kcal ● 91g protein (30%) ● 69g fat (51%) ● 43g carbs (14%) ● 16g fiber (5%)

### Desayuno

175 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos revueltos altos en proteínas  
99 kcal



Leche  
1/2 taza(s)- 75 kcal

### Cena

410 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 24g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara  
3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate  
121 kcal

### Almuerzo

470 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa



Sándwich de queso a la plancha  
1/2 sándwich(es)- 248 kcal



Almendras tostadas  
1/4 taza(s)- 222 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

1215 kcal ● 91g protein (30%) ● 69g fat (51%) ● 43g carbs (14%) ● 16g fiber (5%)

### Desayuno

175 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos revueltos altos en proteínas  
99 kcal



Leche  
1/2 taza(s)- 75 kcal

### Cena

410 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 24g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara  
3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate  
121 kcal

### Almuerzo

470 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa



Sándwich de queso a la plancha  
1/2 sándwich(es)- 248 kcal



Almendras tostadas  
1/4 taza(s)- 222 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

1157 kcal ● 106g protein (37%) ● 60g fat (47%) ● 38g carbs (13%) ● 10g fiber (3%)

### Desayuno

175 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



**Huevos revueltos altos en proteínas**  
99 kcal



**Leche**  
1/2 taza(s)- 75 kcal

### Cena

435 kcal, 24g proteína, 12g carbohidratos netos, 31g grasa



**Col rizada salteada**  
121 kcal



**Tofu cajún**  
314 kcal

### Almuerzo

385 kcal, 31g proteína, 17g carbohidratos netos, 18g grasa



**Ensalada de atún con aguacate**  
327 kcal



**Jugo de frutas**  
1/2 taza(s)- 57 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

1199 kcal ● 116g protein (39%) ● 66g fat (50%) ● 26g carbs (9%) ● 8g fiber (3%)

### Desayuno

310 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 20g grasa



**Huevos revueltos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal



**Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal

### Cena

395 kcal, 34g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



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



**Palitos de queso**  
2 palito(s)- 165 kcal

### Almuerzo

335 kcal, 26g proteína, 5g carbohidratos netos, 23g grasa



**Ensalada caprese**  
142 kcal



**Salmón sencillo**  
3 onza(s)- 192 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

1199 kcal ● 116g protein (39%) ● 66g fat (50%) ● 26g carbs (9%) ● 8g fiber (3%)

## Desayuno

310 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 20g grasa



### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



### Leche

1 taza(s)- 149 kcal

## Cena

395 kcal, 34g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal



### Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

## Almuerzo

335 kcal, 26g proteína, 5g carbohidratos netos, 23g grasa



### Ensalada caprese

142 kcal



### Salmón sencillo

3 onza(s)- 192 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



### Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal



## Productos lácteos y huevos

- huevos  
13 grande (650g)
- queso de cabra  
3 oz (85g)
- mozzarella fresca  
4 oz (113g)
- requesón bajo en grasa (1% materia grasa)  
6 cucharada (85g)
- leche entera  
3 1/2 taza(s) (mL)
- queso en lonchas  
2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- mantequilla  
1 cda (14g)
- queso en tiras  
4 barra (112g)

## Bebidas

- agua  
10 1/2 taza(s) (mL)
- polvo de proteína  
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

## Otro

- salchicha vegana  
2 sausage (200g)
- mezcla de hojas verdes  
5/6 paquete (155 g) (126g)

## Verduras y productos vegetales

- ajo  
2 1/4 diente(s) (7g)
- berza (hojas de col)  
3/4 lbs (340g)
- cebolla  
2/3 pequeña (48g)
- calabacín  
3 grande (969g)
- tomates  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (270g)
- kale (col rizada)  
2 taza, picada (80g)
- pimiento  
1 grande (164g)

## Especias y hierbas

- sal  
2 1/4 g (2g)
- pimienta negra  
1/3 cucharadita (0g)
- albahaca fresca  
11 g (11g)
- condimento cajún  
1 cdita (2g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1 1/2 oz (mL)
- vinagreta balsámica  
1 1/4 oz (mL)

## Productos horneados

- pan  
6 rebanada (192g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
2 3/4 lata (473g)
- salmón  
6 oz (170g)

## Frutas y jugos

- aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (276g)
- jugo de lima  
2 3/4 cdita (mL)
- jugo de fruta  
4 fl oz (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
3/4 taza, entera (107g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta  
3/4 taza (195g)

## Legumbres y derivados

- tofu firme  
10 oz (284g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**huevos**  
3 grande (150g)

Para las 2 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.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal ● 10g protein ● 6g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**requesón bajo en grasa (1% materia grasa)**  
2 cucharada (28g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

**requesón bajo en grasa (1% materia grasa)**  
6 cucharada (85g)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)  
**huevos**  
3 grande (150g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

### Leche

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

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

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**cebolla, finamente picado**

1/8 pequeña (9g)

**pan**

2 rebanada (64g)

**atún enlatado, escurrido**

1/2 lata (86g)

**aguacates**

1/4 aguacate(s) (50g)

**jugo de lima**

1/2 cdita (mL)

**sal**

1/2 pizca (0g)

**pimienta negra**

1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**cebolla, finamente picado**

1/4 pequeña (18g)

**pan**

4 rebanada (128g)

**atún enlatado, escurrido**

1 lata (172g)

**aguacates**

1/2 aguacate(s) (101g)

**jugo de lima**

1 cdita (mL)

**sal**

1 pizca (0g)

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan 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.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**queso en lonchas**  
1 rebanada (28 g c/u) (28g)  
**mantequilla**  
1/2 cda (7g)  
**pan**  
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

**queso en lonchas**  
2 rebanada (28 g c/u) (56g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

---

### Almendras tostadas

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

---

### Ensalada de atún con aguacate

327 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



**cebolla, finamente picado**

1/6 pequeña (13g)

**tomates**

3 cucharada, picada (34g)

**atún enlatado**

3/4 lata (129g)

**mezcla de hojas verdes**

3/4 taza (23g)

**pimienta negra**

3/4 pizca (0g)

**sal**

3/4 pizca (0g)

**jugo de lima**

3/4 cdita (mL)

**aguacates**

3/8 aguacate(s) (75g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

---

### Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

**jugo de fruta**

4 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada caprese

142 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **vinagreta balsámica**

2/3 cda (mL)

#### **albahaca fresca**

2 2/3 cucharada de hojas enteras  
(4g)

#### **tomates, cortado por la mitad**

1/3 taza de tomates cherry (50g)

#### **mezcla de hojas verdes**

1/3 paquete (155 g) (52g)

#### **mozzarella fresca**

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

#### **vinagreta balsámica**

1 1/3 cda (mL)

#### **albahaca fresca**

1/3 taza de hojas enteras (8g)

#### **tomates, cortado por la mitad**

2/3 taza de tomates cherry (99g)

#### **mezcla de hojas verdes**

2/3 paquete (155 g) (103g)

#### **mozzarella fresca**

2 oz (57g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

### Salmón sencillo

3 onza(s) - 192 kcal ● 17g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **aceite**

1/2 cdita (mL)

#### **salmón**

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

#### **aceite**

1 cdita (mL)

#### **salmón**

6 oz (170g)

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.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Salchicha vegana

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**salchicha vegana**  
1 sausage (100g)

Para las 2 comidas:

**salchicha vegana**  
2 sausage (200g)

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

---

### Col rizada (collard) con ajo

119 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**berza (hojas de col)**  
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

**ajo, picado**  
2 1/4 diente(s) (7g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**berza (hojas de col)**  
3/4 lbs (340g)

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.
-

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín - 288 kcal ● 16g protein ● 15g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**calabacín**  
1 1/2 grande (485g)  
**queso de cabra**  
1 1/2 oz (43g)  
**salsa para pasta**  
6 cucharada (98g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
3 grande (969g)  
**queso de cabra**  
3 oz (85g)  
**salsa para pasta**  
3/4 taza (195g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

---

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tomates, en rodajas**  
3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(68g)  
**albahaca fresca**  
1/2 cda, picado (1g)  
**vinagreta balsámica**  
1/2 cucharada (mL)  
**mozzarella fresca, en rodajas**  
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**tomates, en rodajas**  
3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(137g)  
**albahaca fresca**  
1 cda, picado (3g)  
**vinagreta balsámica**  
1 cucharada (mL)  
**mozzarella fresca, en rodajas**  
2 oz (57g)

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

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

---

### Col rizada salteada

121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



**aceite**  
2 cdita (mL)  
**kale (col rizada)**  
2 taza, picada (80g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

### Tofu cajún

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



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

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

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Palitos de queso

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**queso en tiras**  
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

**queso en tiras**  
4 barra (112g)

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.
-