

Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 1300 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

1366 kcal ● 107g protein (31%) ● 75g fat (49%) ● 40g carbs (12%) ● 27g fiber (8%)

Desayuno

225 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



[Huevos con tomate y aguacate](#)
163 kcal



[Col rizada salteada](#)
61 kcal

Almuerzo

375 kcal, 21g proteína, 16g carbohidratos netos, 22g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
1/2 lata(s)- 124 kcal



[Palitos de queso](#)
1 palito(s)- 83 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

145 kcal, 17g proteína, 7g carbohidratos netos, 4g grasa



[Bocaditos de pepino y atún](#)
115 kcal



[Uvas](#)
29 kcal

Cena

460 kcal, 23g proteína, 11g carbohidratos netos, 30g grasa



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
235 kcal



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

1303 kcal ● 118g protein (36%) ● 68g fat (47%) ● 40g carbs (12%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

225 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



Col rizada salteada
61 kcal

Aperitivos

145 kcal, 17g proteína, 7g carbohidratos netos, 4g grasa



Bocaditos de pepino y atún
115 kcal



Uvas
29 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

415 kcal, 30g proteína, 17g carbohidratos netos, 23g grasa



Judías verdes con mantequilla
147 kcal



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Cena

355 kcal, 26g proteína, 10g carbohidratos netos, 23g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
4 onza(s)- 268 kcal



Maíz salteado y habas de Lima
89 kcal

Day 3

1288 kcal ● 129g protein (40%) ● 65g fat (45%) ● 36g carbs (11%) ● 11g fiber (3%)

Desayuno

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



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Aperitivos

145 kcal, 17g proteína, 7g carbohidratos netos, 4g grasa



Bocaditos de pepino y atún
115 kcal



Uvas
29 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

415 kcal, 30g proteína, 17g carbohidratos netos, 23g grasa



Judías verdes con mantequilla
147 kcal



Salchicha vegana
1 salchicha(s)- 268 kcal

Cena

355 kcal, 26g proteína, 10g carbohidratos netos, 23g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
4 onza(s)- 268 kcal



Maíz salteado y habas de Lima
89 kcal

Day 4

1266 kcal ● 99g protein (31%) ● 76g fat (54%) ● 36g carbs (11%) ● 9g fiber (3%)

Desayuno

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



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Almuerzo

415 kcal, 17g proteína, 15g carbohidratos netos, 30g grasa



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



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

140 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 6g grasa



Atún con galletas saladas
142 kcal

Cena

340 kcal, 17g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Tofu buffalo
177 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
161 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

1320 kcal ● 95g protein (29%) ● 73g fat (50%) ● 49g carbs (15%) ● 23g fiber (7%)

Desayuno

215 kcal, 9g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
160 kcal



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal

Almuerzo

415 kcal, 17g proteína, 15g carbohidratos netos, 30g grasa



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



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Aperitivos

140 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 6g grasa



Atún con galletas saladas
142 kcal

Cena

385 kcal, 23g proteína, 15g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana
387 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

1342 kcal ● 102g protein (30%) ● 74g fat (49%) ● 42g carbs (12%) ● 27g fiber (8%)

Desayuno

215 kcal, 9g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
160 kcal



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal

Almuerzo

440 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 27g grasa



Tilapia con costra de almendras
3 oz- 212 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal



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

Aperitivos

140 kcal, 8g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa



Gajos de pimiento asado con queso y pesto
2 gajo(s)- 140 kcal



Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana
387 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

1259 kcal ● 99g protein (32%) ● 67g fat (48%) ● 40g carbs (13%) ● 24g fiber (8%)

Desayuno

215 kcal, 9g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
160 kcal



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal

Almuerzo

440 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 27g grasa



Tilapia con costra de almendras
3 oz- 212 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal



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

Aperitivos

140 kcal, 8g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa



Gajos de pimiento asado con queso y pesto
2 gajo(s)- 140 kcal



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal



Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete
2 brochetas- 233 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (268g)
- ☐ kale (col rizada)
6 oz (165g)
- ☐ cebolla
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (39g)
- ☐ pimiento
1 1/3 grande (215g)
- ☐ granos de maíz congelados
6 cucharada (51g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
6 cucharada (60g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 taza (242g)
- ☐ coles de Bruselas
1 1/2 taza (132g)
- ☐ cebolla morada
1/4 pequeña (18g)
- ☐ jengibre fresco
1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (2g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 1/4 lata (393g)
- ☐ salmón
1/2 lbs (227g)
- ☐ tilapia, cruda
6 oz (168g)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
1 1/2 taza (138g)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ jugo de lima
5/6 fl oz (mL)
- ☐ limón
2/3 grande (57g)
- ☐ frambuesas
2 1/4 taza (277g)
- ☐ manzanas
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)

Especias y hierbas

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 3/4 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
1 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharadita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharadita (mL)
- ☐ salsa pesto
1 cda (16g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
5 oz (143g)
- ☐ nueces
4 cda, picado (28g)

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)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
1/2 lbs (246g)
- ☐ Brocheta(s)
2 pincho(s) (2g)
- ☐ aceite de sésamo
1/3 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ galletas saladas
10 crackers (35g)

- ☐ albahaca fresca
3 g (3g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (1g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (7g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
11 grande (550g)
- ☐ queso en tiras
1 barra (28g)
- ☐ mantequilla
3/8 barra (41g)
- ☐ mozzarella fresca
1 1/3 oz (38g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
2 oz (57g)

- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
1/4 lbs (99g)
- ☐ mantequilla de maní
2/3 cda (11g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
2 cdita (mL)

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
1/6 taza(s) (21g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

1 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates

1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

huevos

1 grande (50g)

sal

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, troceado

2 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

huevos

2 grande (100g)

sal

2 pizca (1g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/2 pizca (0g)

huevos

1 grande (50g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

pimiento

1/2 cucharada, en cubos (5g)

cebolla

1/2 cda picada (5g)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

sal

1 1/2 pizca (1g)

huevos

3 grande (150g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

pimiento

1 1/2 cucharada, en cubos (14g)

cebolla

1 1/2 cda picada (15g)

aguacates, picado

3/4 aguacate(s) (151g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Frambuesas

3/4 taza(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

3/4 taza (92g)

Para las 3 comidas:

frambuesas

2 1/4 taza (277g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 palito(s)

queso en tiras

1 barra (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

almendras

3 cucharada, entera (27g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Judías verdes con mantequilla

147 kcal ● 2g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas

1 taza (121g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

mantequilla

3 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas

2 taza (242g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

mantequilla

6 cdita (27g)

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

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tilapia con costra de almendras

3 oz - 212 kcal ● 20g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda

3 oz (84g)

almendras

2 cucharada, en tiras finas (14g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

harina de trigo, todo uso

1/8 taza(s) (10g)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda

6 oz (168g)

almendras

4 cucharada, en tiras finas (27g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1 pizca (0g)

harina de trigo, todo uso

1/6 taza(s) (21g)

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado

1/4 aguacate(s) (50g)

kale (col rizada), troceado

1/4 manojo (43g)

limón, exprimido

1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

kale (col rizada), troceado

1/2 manojo (85g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bocaditos de pepino y atún

115 kcal ● 17g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
atún enlatado
1 sobre (74g)

Para las 3 comidas:

pepino, cortado en rodajas
3/4 pepino (21 cm) (226g)
atún enlatado
3 sobre (222g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

Uvas

29 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1/2 taza (46g)

Para las 3 comidas:

uvas
1 1/2 taza (138g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Atún con galletas saladas

142 kcal ● 10g protein ● 6g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

galletas saladas

5 crackers (18g)

atún enlatado

1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

galletas saladas

10 crackers (35g)

atún enlatado

3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Gajos de pimiento asado con queso y pesto

2 gajo(s) - 140 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto

1/2 cda (8g)

aceite

1/4 cdita (mL)

queso mozzarella, rallado

1 oz (28g)

pimiento

1/2 mediana (60g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto

1 cda (16g)

aceite

1/2 cdita (mL)

queso mozzarella, rallado

2 oz (57g)

pimiento

1 mediana (119g)

1. Precalienta el horno o el tostador a 400°F (200°C).
2. Corta los lados del pimiento para obtener gajos, 4 por pimiento.
3. Unta los gajos con aceite y sazónalos con una pizca de sal y pimienta. Coloca los gajos en una bandeja forrada y hornea 15 minutos.
4. Saca la bandeja del horno y añade el queso dentro de los gajos. Hornea 7 minutos más hasta que el queso burbujee.
5. Sirve con pesto y disfruta.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



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.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

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



Rinde 1 mitad(es) de pimiento(s)

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)

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 2 y día 3

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

4 onza(s) - 268 kcal ● 23g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón, cortado en gajos

1/6 grande (14g)

salmón, con piel

4 oz (113g)

aceite

1/4 cda (mL)

tomillo, seco

1/6 cdita, hojas (0g)

Para las 2 comidas:

limón, cortado en gajos

1/3 grande (28g)

salmón, con piel

1/2 lbs (227g)

aceite

1/2 cda (mL)

tomillo, seco

1/3 cdita, hojas (0g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

Maíz salteado y habas de Lima

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

granos de maíz congelados

3 cucharada (26g)

habas de Lima, congeladas

3 cucharada (30g)

sal

1/8 cdita (0g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

granos de maíz congelados

6 cucharada (51g)

habas de Lima, congeladas

6 cucharada (60g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tofu buffalo

177 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

aderezo ranch

1 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

4 cucharadita (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

1/4 lbs (99g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



tomates, en rodajas

1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)

albahaca fresca

2/3 cda, picado (2g)

vinagreta balsámica

2 cucharadita (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1 1/3 oz (38g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de coles de Bruselas, chik'n y manzana

387 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

3/4 taza (66g)

manzanas, picado

1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

jarabe de arce

1 cdita (mL)

vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (4g)

nueces

2 cda, picado (14g)

tiras veganas 'chik'n'

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

1 1/2 taza (132g)

manzanas, picado

1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

jarabe de arce

2 cdita (mL)

vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (7g)

nueces

4 cda, picado (28g)

tiras veganas 'chik'n'

6 oz (170g)

1. Cocina las tiras de chik'n según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el chik'n y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 pequeña (18g)

pepino, cortado en rodajas finas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

tomates, cortado en rodajas finas

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Satay de 'chik'n' con salsa de cacahuete

2 brochetas - 233 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 brochetas

jengibre fresco, rallado o picado

1/3 pulgada (cubo de 2,5 cm) (2g)

Brocheta(s)

2 pincho(s) (2g)

tiras veganas 'chik'n'

2 2/3 oz (76g)

aceite de sésamo

1/3 cda (mL)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2/3 cda (11g)

1. Si las tiras de 'chik'n' están congeladas, sigue las instrucciones del paquete en el microondas y cocínalas hasta que estén suaves pero no completamente hechas.
2. Unta aceite de sésamo sobre las tiras de 'chik'n' y ensártalas en brochetas.
3. Cocina las brochetas en una sartén o plancha a fuego medio hasta que estén doradas por fuera y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, el jengibre y el zumo de lima. Puedes añadir un chorrito de agua para ajustar la textura si lo deseas.
5. Sirve las brochetas con la salsa de cacahuete y disfruta.

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.