

# Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 1600 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

1578 kcal ● 112g protein (28%) ● 93g fat (53%) ● 56g carbs (14%) ● 18g fiber (4%)

### Desayuno

270 kcal, 20g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



**Kale y huevos**  
189 kcal



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal

### Aperitivos

190 kcal, 9g proteína, 9g carbohidratos netos, 12g grasa



**Leche**  
2/3 taza(s)- 99 kcal



**Semillas de girasol**  
90 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 34g proteína, 24g carbohidratos netos, 32g grasa



**Crema de almejas**  
1/2 lata(s)- 182 kcal



**Almendras tostadas**  
1/4 taza(s)- 222 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Cena

465 kcal, 25g proteína, 19g carbohidratos netos, 29g grasa



**Ensalada mixta simple**  
237 kcal



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

## Day 2

1553 kcal ● 107g protein (28%) ● 92g fat (53%) ● 59g carbs (15%) ● 15g fiber (4%)

### Desayuno

270 kcal, 20g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



Kale y huevos

189 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Aperitivos

190 kcal, 9g proteína, 9g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 34g proteína, 24g carbohidratos netos, 32g grasa



Crema de almejas

1/2 lata(s)- 182 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

### Cena

440 kcal, 20g proteína, 22g carbohidratos netos, 28g grasa



Salmón sencillo

3 onza(s)- 192 kcal



Pimientos cocidos

3/4 pimiento(s) morrón(es)- 90 kcal



Boniatos asados con romero

158 kcal

## Day 3

1630 kcal ● 134g protein (33%) ● 98g fat (54%) ● 42g carbs (10%) ● 12g fiber (3%)

### Desayuno

270 kcal, 20g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



Kale y huevos

189 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Aperitivos

190 kcal, 9g proteína, 9g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

### Almuerzo

525 kcal, 43g proteína, 22g carbohidratos netos, 27g grasa



Tilapia con costra de almendras

6 oz- 424 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal

### Cena

535 kcal, 38g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal



Salmón con tomate y hierbas

6 onza(s)- 453 kcal

## Day 4

1546 kcal ● 126g protein (33%) ● 84g fat (49%) ● 51g carbs (13%) ● 21g fiber (5%)

### Desayuno

205 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



**Omelet de verduras en frasco Mason**  
1 tarro(s)- 155 kcal



**Fresas**  
1 taza(s)- 52 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 7g proteína, 10g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tiras de pimiento y hummus**  
170 kcal

### Almuerzo

525 kcal, 43g proteína, 22g carbohidratos netos, 27g grasa



**Tilapia con costra de almendras**  
6 oz- 424 kcal



**Ensalada mixta simple**  
102 kcal

### Cena

535 kcal, 38g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



**Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva**  
82 kcal



**Salmón con tomate y hierbas**  
6 onza(s)- 453 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 5

1614 kcal ● 127g protein (32%) ● 89g fat (50%) ● 48g carbs (12%) ● 27g fiber (7%)

### Desayuno

205 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 10g grasa



**Omelet de verduras en frasco Mason**  
1 tarro(s)- 155 kcal



**Fresas**  
1 taza(s)- 52 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 7g proteína, 10g carbohidratos netos, 8g grasa



**Tiras de pimiento y hummus**  
170 kcal

### Almuerzo

540 kcal, 33g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



**Ensalada sencilla de sardinas**  
265 kcal



**Almendras tostadas**  
1/3 taza(s)- 277 kcal

### Cena

585 kcal, 48g proteína, 18g carbohidratos netos, 32g grasa



**Ensalada de atún con aguacate**  
436 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 cucharada- 109 kcal

## Day 6

1582 kcal ● 127g protein (32%) ● 85g fat (49%) ● 47g carbs (12%) ● 29g fiber (7%)

### Desayuno

210 kcal, 11g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero  
101 kcal



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

### Aperitivos

175 kcal, 25g proteína, 4g carbohidratos netos, 6g grasa



Bocaditos de pepino y atún  
173 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína  
1 cucharada- 109 kcal

### Almuerzo

515 kcal, 32g proteína, 18g carbohidratos netos, 31g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva  
245 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon  
4 oz- 268 kcal

### Cena

575 kcal, 35g proteína, 19g carbohidratos netos, 33g grasa



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



Crack slaw con tempeh  
422 kcal

## Day 7

1582 kcal ● 127g protein (32%) ● 85g fat (49%) ● 47g carbs (12%) ● 29g fiber (7%)

### Desayuno

210 kcal, 11g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero  
101 kcal



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

### Aperitivos

175 kcal, 25g proteína, 4g carbohidratos netos, 6g grasa



Bocaditos de pepino y atún  
173 kcal

### Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína  
1 cucharada- 109 kcal

### Almuerzo

515 kcal, 32g proteína, 18g carbohidratos netos, 31g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva  
245 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon  
4 oz- 268 kcal

### Cena

575 kcal, 35g proteína, 19g carbohidratos netos, 33g grasa



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



Crack slaw con tempeh  
422 kcal

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
1/4 oz (7g)
- ☐ pimienta negra  
1 1/2 g (2g)
- ☐ romero, seco  
1 g (1g)
- ☐ tomillo, seco  
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ orégano seco  
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ mostaza Dijon  
1 1/3 cda (20g)
- ☐ vinagre balsámico  
1 cdita (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)  
2 1/2 taza, picada (100g)
- ☐ cebolla  
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (71g)
- ☐ pimienta  
3 grande (517g)
- ☐ batatas  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados  
5 1/3 taza (768g)
- ☐ tomates  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (228g)
- ☐ ajo  
2 2/3 diente (8g)
- ☐ pepino  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
12 grande (600g)
- ☐ queso en tiras  
3 barra (84g)
- ☐ leche entera  
3 taza(s) (mL)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
9 1/2 cdita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
9 3/4 cda (mL)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
12 1/4 taza (368g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor  
1 1/2 cda (mL)
- ☐ mezcla para coleslaw  
4 taza (360g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima  
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ aguacates  
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ jugo de limón  
1 cda (mL)
- ☐ fresas  
2 taza, entera (288g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado  
2 3/4 lata (480g)
- ☐ salmón  
1 1/2 lbs (652g)
- ☐ tilapia, cruda  
3/4 lbs (336g)
- ☐ sardinas, enlatadas en aceite  
1 lata (92g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa de almejas enlatada  
1 lata (524 g) (519g)
- ☐ salsa picante  
2 cdita (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
1/2 lbs (206g)
- ☐ nueces de girasol  
2 1/3 oz (67g)

## Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso  
1/3 taza(s) (42g)

## Legumbres y derivados

☐ aceite de oliva  
3 oz (mL)

## Bebidas

☐ agua  
1/2 galón (mL)

☐ polvo de proteína  
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)

☐ hummus  
2/3 taza (162g)

☐ cacahuates tostados  
1/3 taza (49g)

☐ tempeh  
1/2 lbs (227g)

## Dulces

☐ miel  
2/3 cda (14g)

---

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sal**  
1 pizca (0g)  
**kale (col rizada)**  
1/2 taza, picada (20g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**sal**  
3 pizca (1g)  
**kale (col rizada)**  
1 1/2 taza, picada (60g)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarras las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

### Palitos de queso

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**queso en tiras**  
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

**queso en tiras**  
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **cebolla, cortado en cubos**

1/4 pequeña (18g)

#### **pimiento, picado**

1/2 pequeña (37g)

#### **huevos**

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

#### **cebolla, cortado en cubos**

1/2 pequeña (35g)

#### **pimiento, picado**

1 pequeña (74g)

#### **huevos**

4 grande (200g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

### Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **fresas**

1 taza, entera (144g)

Para las 2 comidas:

#### **fresas**

2 taza, entera (288g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

#### huevos

1 grande (50g)

#### tomates

4 cucharada, picada (45g)

#### romero, seco

1/8 cdita (0g)

#### vinagre balsámico

1/2 cdita (mL)

#### agua

1 1/2 cda (mL)

#### aceite

1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

#### 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)

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.

### 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 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Crema de almejas

1/2 lata(s) - 182 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sopa de almejas enlatada**  
1/2 lata (524 g) (260g)

Para las 2 comidas:

**sopa de almejas enlatada**  
1 lata (524 g) (519g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### 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.

### Yogur griego proteico

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**yogur griego proteico, con sabor**  
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
2 container (300g)

1. Disfruta.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Tilapia con costra de almendras

6 oz - 424 kcal ● 41g protein ● 20g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **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)

Para las 2 comidas:

#### **tilapia, cruda**

3/4 lbs (336g)

#### **almendras**

1/2 taza, en tiras finas (54g)

#### **aceite de oliva**

1 cda (mL)

#### **sal**

2 pizca (1g)

#### **harina de trigo, todo uso**

1/3 taza(s) (42g)

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 mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **aderezo para ensaladas**

2 1/4 cda (mL)

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

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

#### **aderezo para ensaladas**

4 1/2 cda (mL)

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

4 1/2 taza (135g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

### Ensalada sencilla de sardinas

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



#### **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)

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

### Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

#### **almendras**

5 cucharada, entera (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **aceite de oliva**

3 cdita (mL)

#### **guisantes de vaina dulce congelados**

2 taza (288g)

#### **sal**

1 1/2 pizca (1g)

#### **pimienta negra**

1 1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

#### **aceite de oliva**

6 cdita (mL)

#### **guisantes de vaina dulce congelados**

4 taza (576g)

#### **sal**

3 pizca (1g)

#### **pimienta negra**

3 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.

### Salmón con miel y mostaza Dijon

4 oz - 268 kcal ● 24g protein ● 16g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**

2/3 cdita (mL)

**ajo, picado**

1/3 diente (1g)

**miel**

1/3 cda (7g)

**mostaza Dijon**

2/3 cda (10g)

**salmón**

2/3 filete(s) (170 g c/u) (113g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**

1 1/3 cdita (mL)

**ajo, picado**

2/3 diente (2g)

**miel**

2/3 cda (14g)

**mostaza Dijon**

1 1/3 cda (20g)

**salmón**

1 1/3 filete(s) (170 g c/u) (227g)

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.

## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Leche

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**leche entera**

2/3 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

**leche entera**

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces de girasol**  
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

**nueces de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Tiras de pimiento y hummus

170 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pimiento**  
1 mediana (119g)  
**hummus**  
1/3 taza (81g)

Para las 2 comidas:

**pimiento**  
2 mediana (238g)  
**hummus**  
2/3 taza (162g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Bocaditos de pepino y atún

173 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pepino, cortado en rodajas**  
3/8 pepino (21 cm) (113g)  
**atún enlatado**  
1 1/2 sobre (111g)

Para las 2 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.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



#### aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

#### mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

### 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

### Salmón sencillo

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



Rinde 3 onza(s)

#### aceite

1/2 cdita (mL)

#### salmón

3 oz (85g)

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.

### Pimientos cocidos

3/4 pimiento(s) morrón(es) - 90 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 pimiento(s) morrón(es)

#### pimiento, sin semillas y cortado en tiras

3/4 grande (123g)

#### aceite

1 1/2 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.

### Boniatos asados con romero

158 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



**romero, seco**  
1/4 cda (1g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**batatas, cortado en cubos de 1 pulgada**  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2/3 taza (96g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
1 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.

### Salmón con tomate y hierbas

6 onza(s) - 453 kcal ● 35g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tomates, picado**  
3/4 tomate ciruela (47g)  
**cebolla**  
1/2 cda picada (5g)  
**salmón**  
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)  
**tomillo, seco**  
1/4 cdita, molido (0g)  
**orégano seco**  
1/4 cdita, molido (0g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**tomates, picado**  
1 1/2 tomate ciruela (93g)  
**cebolla**  
1 cda picada (10g)  
**salmón**  
2 filete(s) (170 g c/u) (340g)  
**tomillo, seco**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**orégano seco**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Espolvorea el salmón con 1/3 del aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Mezcla los tomates, las chalotas, el resto del aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano, el tomillo, sal y pimienta en un bol mediano para integrar.
4. Coloca cada filete de salmón, con el lado aceitado hacia abajo, sobre su propia hoja de papel de aluminio.
5. Cubre el salmón con la mezcla de tomate. Dobla los laterales del papel de aluminio sobre el pescado y la mezcla de tomate, cubriendo completamente; sella los paquetes.
6. Coloca los paquetes sobre una bandeja de horno grande y resistente.
7. Hornea hasta que el salmón esté justo cocido, unos 25 minutos. Con una espátula grande de metal, traslada los paquetes de aluminio a los platos y sirve.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



**cebolla, finamente picado**  
1/4 pequeña (18g)  
**tomates**  
4 cucharada, picada (45g)  
**atún enlatado**  
1 lata (172g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**jugo de lima**  
1 cdita (mL)  
**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)

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.

Leche

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



Rinde 1 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Cacahuates tostados

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**cacahuates tostados**  
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

**cacahuates tostados**  
1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**ajo, picado**

1 diente (3g)

**aceite**

2 cdita (mL)

**nueces de girasol**

1 cda (12g)

**salsa picante**

1 cdita (mL)

**mezcla para coleslaw**

2 taza (180g)

**tempeh, cortado en cubos**

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**ajo, picado**

2 diente (6g)

**aceite**

4 cdita (mL)

**nueces de girasol**

2 cda (24g)

**salsa picante**

2 cdita (mL)

**mezcla para coleslaw**

4 taza (360g)

**tempeh, cortado en cubos**

1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

---

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

---

### Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**agua**

1 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

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

Para las 7 comidas:

**agua**

7 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

7 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(217g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-