

Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 1700 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

1718 kcal ● 114g protein (27%) ● 111g fat (58%) ● 48g carbs (11%) ● 17g fiber (4%)

Desayuno

255 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 18g grasa



[Chips de plátano macho](#)
75 kcal



[Huevos cocidos](#)
1 huevo(s)- 69 kcal



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

Aperitivos

200 kcal, 6g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



[Tiras de pimiento y hummus](#)
85 kcal



[Nueces](#)
1/6 taza(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

555 kcal, 25g proteína, 12g carbohidratos netos, 43g grasa



[Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu](#)
393 kcal



[Mezcla de frutos secos](#)
1/6 taza(s)- 163 kcal

Cena

595 kcal, 49g proteína, 19g carbohidratos netos, 36g grasa



[Arroz blanco con mantequilla](#)
121 kcal



[Salmón con chile y lima](#)
8 oz- 474 kcal

Day 2

1777 kcal ● 133g protein (30%) ● 112g fat (57%) ● 34g carbs (8%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 18g grasa



Chips de plátano macho
75 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



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

Aperitivos

200 kcal, 6g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Tiras de pimiento y hummus
85 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

635 kcal, 54g proteína, 2g carbohidratos netos, 45g grasa



Salmón al pesto al horno
9 oz- 606 kcal



Tomates asados
1/2 tomate(s)- 30 kcal

Cena

575 kcal, 39g proteína, 14g carbohidratos netos, 34g grasa



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Day 3

1698 kcal ● 127g protein (30%) ● 98g fat (52%) ● 49g carbs (12%) ● 28g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 10g proteína, 11g carbohidratos netos, 18g grasa



Chips de plátano macho
75 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



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

Aperitivos

235 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

520 kcal, 42g proteína, 8g carbohidratos netos, 34g grasa



Judías verdes con almendras y limón
111 kcal



Salmón con salsa de yogur, mostaza y hierbas
410 kcal

Cena

575 kcal, 39g proteína, 14g carbohidratos netos, 34g grasa



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Day 4

1668 kcal ● 125g protein (30%) ● 98g fat (53%) ● 53g carbs (13%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



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

Aperitivos

235 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

520 kcal, 42g proteína, 8g carbohidratos netos, 34g grasa



Judías verdes con almendras y limón
111 kcal



Salmón con salsa de yogur, mostaza y hierbas
410 kcal

Cena

535 kcal, 32g proteína, 10g carbohidratos netos, 38g grasa



Brócoli con mantequilla
1 3/4 taza(s)- 234 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon
4 1/2 oz- 301 kcal

Day 5

1710 kcal ● 116g protein (27%) ● 97g fat (51%) ● 64g carbs (15%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

265 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



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

Aperitivos

235 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

575 kcal, 27g proteína, 13g carbohidratos netos, 38g grasa



Col rizada (collard) con ajo
319 kcal



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal

Cena

525 kcal, 37g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa



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



Tilapia con gremolata de almendras
1 filete(s) de tilapia- 465 kcal

Day 6

1628 kcal ● 132g protein (32%) ● 95g fat (52%) ● 48g carbs (12%) ● 14g fiber (3%)

Desayuno

260 kcal, 23g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
3 mini muffin(s)- 183 kcal



Salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas- 75 kcal

Almuerzo

500 kcal, 28g proteína, 21g carbohidratos netos, 31g grasa



Uvas
77 kcal



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal

Aperitivos

240 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 13g grasa



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



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Cena

525 kcal, 37g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa



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



Tilapia con gremolata de almendras
1 filete(s) de tilapia- 465 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Day 7

1692 kcal ● 126g protein (30%) ● 92g fat (49%) ● 62g carbs (15%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

260 kcal, 23g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
3 mini muffin(s)- 183 kcal



Salchichas veganas para el desayuno
2 salchichas- 75 kcal

Almuerzo

500 kcal, 28g proteína, 21g carbohidratos netos, 31g grasa



Uvas
77 kcal



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal

Aperitivos

240 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 13g grasa



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



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Cena

585 kcal, 31g proteína, 29g carbohidratos netos, 31g grasa



Col rizada (collard) con ajo
106 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
5 mitad(es) de calabacín- 480 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Bebidas

- ☐ agua
1/2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
8 cucharada grande (1/3 taza c/u) (248g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
7 1/2 diente(s) (22g)
- ☐ jengibre fresco
1 cdita (2g)
- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ pimienta
1 mediana (119g)
- ☐ tomates
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (91g)
- ☐ brócoli congelado
3 3/4 taza (341g)
- ☐ judías verdes frescas
1/2 lbs (227g)
- ☐ berza (hojas de col)
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ perejil fresco
4 cucharada, picado (15g)
- ☐ calabacín
2 1/2 grande (808g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
2/3 lbs (312g)
- ☐ salsa de soja
2 cda (mL)
- ☐ hummus
7 oz (194g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ cacahuates tostados
6 cucharada (55g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
1 cdita (3g)
- ☐ frutos secos mixtos
3 cucharada (25g)
- ☐ almendras
1/3 lbs (152g)
- ☐ nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
4 1/2 cda (66g)
- ☐ huevos
6 grande (300g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
4 cucharada (70g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso en tiras
6 barra (168g)
- ☐ leche entera
1 taza(s) (mL)
- ☐ queso de cabra
4 oz (113g)

Frutas y jugos

- ☐ limas
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
- ☐ jugo de limón
1 1/6 fl oz (mL)
- ☐ jugo de fruta
8 fl oz (mL)
- ☐ uvas
2 2/3 taza (245g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
2 lbs (950g)
- ☐ tilapia, cruda
3/4 lbs (340g)

Aperitivos

- ☐ chips de plátano macho
1 1/2 oz (43g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
1 1/2 cda (24g)
- ☐ salsa para pasta
10 cucharada (163g)

Productos horneados

- ☐ pan
3 rebanada (96g)

Dulces

☐ nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)

☐ miel
3/8 cda (8g)

Grasas y aceites

☐ aceite
3 1/4 oz (mL)

☐ aceite de oliva
2 oz (mL)

Otro

☐ coliflor triturada congelada
3/4 taza, preparada (128g)

☐ salchichas veganas para el desayuno
4 salchichas (90g)

Cereales y pastas

☐ arroz blanco de grano largo
2 cucharada (23g)

Especias y hierbas

☐ sal
4 1/4 g (4g)

☐ pimienta negra
1/4 g (0g)

☐ comino molido
1/2 cdita (1g)

☐ polvo de chile
1 cdita (3g)

☐ mostaza Dijon
1/2 oz (16g)

☐ eneldo seco
1/2 cdita (1g)

☐ pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)

☐ polvo de cebolla
1/2 cdita (1g)

☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Chips de plátano macho

75 kcal ● 0g protein ● 4g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chips de plátano macho
1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

chips de plátano macho
1 1/2 oz (43g)

1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

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 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

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 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

3 mini muffin(s) - 183 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, picado

1 1/2 rebanada(s), fina/pequeña (23g)

queso de cabra

1 1/2 cda (21g)

huevos

1 1/2 grande (75g)

agua

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tomates, picado

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

queso de cabra

3 cda (42g)

huevos

3 grande (150g)

agua

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).\r\nBate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso de cabra y el tomate.\r\nUsa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.\r\nHornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.\r\nNota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas - 75 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchichas veganas para el desayuno

2 salchichas (45g)

Para las 2 comidas:

salchichas veganas para el desayuno

4 salchichas (90g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete. Sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

393 kcal ● 20g protein ● 29g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



ajo, picado fino

1 diente (3g)

tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina

5 oz (142g)

semillas de sésamo

1 cdita (3g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

jengibre fresco, picado fino

1 cdita (2g)

salsa de soja

2 cda (mL)

coliflor triturada congelada

3/4 taza, preparada (128g)

brócoli

1/2 taza, picado (46g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

frutos secos mixtos

3 cucharada (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Salmón al pesto al horno

9 oz - 606 kcal ● 53g protein ● 43g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 oz

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

salmón

1 1/2 filete(s) (170 g c/u) (255g)

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

Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 tomate(s)

tomates

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

aceite

1/2 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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Judías verdes con almendras y limón

111 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes frescas, recortado

4 oz (113g)

sal

1/8 cdita (0g)

almendras

1 cucharada, en tiras finas (7g)

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

mantequilla

1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

judías verdes frescas, recortado

1/2 lbs (227g)

sal

1/8 cdita (1g)

almendras

2 cucharada, en tiras finas (14g)

jugo de limón

1 cdita (mL)

mantequilla

1/2 cda (7g)

1. Lleva a ebullición una olla grande de agua y añade las judías verdes. Cocina unos 4-6 minutos, hasta que estén tiernas. Escurre y pasa a un bol.
2. Mientras tanto, añade la mantequilla a una sartén pequeña a fuego medio y derrítela.
3. Cuando esté chisporroteando, añade las almendras y cocina aproximadamente un minuto hasta que estén ligeramente tostadas.
4. Añade el jugo de limón y la sal y remueve, cocinando unos 30 segundos más.
5. Rocía la mezcla de mantequilla y almendras sobre las judías verdes.
6. Servir.

Salmón con salsa de yogur, mostaza y hierbas

410 kcal ● 39g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

mostaza Dijon

1/2 cdita (3g)

eneldo seco

1/4 cdita (0g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

2 cucharada (35g)

salmón

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

mostaza Dijon

1 cdita (5g)

eneldo seco

1/2 cdita (1g)

jugo de limón

1 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

4 cucharada (70g)

salmón

3/4 lbs (340g)

1. Unta el salmón con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina el salmón ya sea fríendolo en sartén o al horno: **SARTÉN:** Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina aproximadamente 3-4 minutos por cada lado, o hasta que el salmón esté dorado y cocido. **HORNO:** Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes sazonados en una bandeja forrada con papel pergamino. Hornea de 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Mientras tanto, prepara la salsa de yogur. En un tazón pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el eneldo, la mostaza Dijon y un poco de sal y pimienta.
4. Sirve el salmón con la salsa de yogur.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Col rizada (collard) con ajo

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



ajo, picado

3 diente(s) (9g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite

1 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 lbs (454g)

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.

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

tofu firme

6 oz (170g)

aceite

3 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Uvas

77 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 1/3 taza (123g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 2/3 taza (245g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
3 barra (84g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tiras de pimiento y hummus

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento
1/2 mediana (60g)
hummus
2 1/2 cucharada (41g)

Para las 2 comidas:

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

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

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 1/2 cda (38g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

hummus

7 1/2 cda (113g)

pan

3 rebanada (96g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

mantequilla

3/8 cda (5g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Salmón con chile y lima

8 oz - 474 kcal ● 47g protein ● 31g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 oz

comino molido

1/2 cdita (1g)

polvo de chile

1 cdita (3g)

limas, en rodajas

1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

salmón

1/2 lbs (227g)

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C) y forre una bandeja de horno con papel pergamino.
2. Coloque suficientes rodajas de lima sobre el pergamino para formar una cama para el salmón. Coloque el salmón con la piel hacia abajo encima de las limas.
3. Exprima un poco de jugo de lima sobre el salmón y restriegue con chile en polvo, comino y una pizca de sal. Coloque las rodajas de lima restantes encima.
4. Hornee de 12 a 15 minutos hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor. Exprima un poco más de jugo de lima por encima y sirva.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 cda (14g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

1 taza (91g)

sal

1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 cda (28g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

brócoli congelado

2 taza (182g)

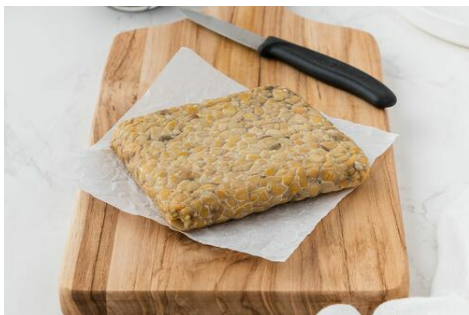
sal

1 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3 cdita (mL)

tempeh

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite

6 cdita (mL)

tempeh

3/4 lbs (340g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Brócoli con mantequilla

1 3/4 taza(s) - 234 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)

mantequilla

1 3/4 cda (25g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

brócoli congelado

1 3/4 taza (159g)

sal

1 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Salmón con miel y mostaza Dijon

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 1/2 oz

aceite de oliva

3/4 cdita (mL)

ajo, picado

3/8 diente (1g)

miel

3/8 cda (8g)

mostaza Dijon

3/4 cda (11g)

salmón

3/4 filete(s) (170 g c/u) (128g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Jugo de frutas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

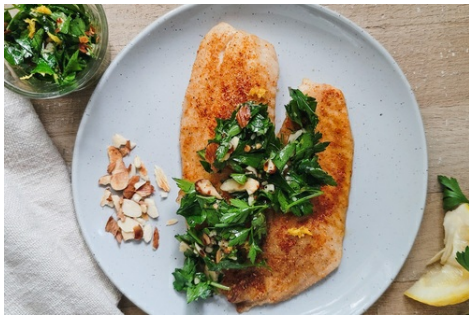
jugo de fruta

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tilapia con gremolata de almendras

1 filete(s) de tilapia - 465 kcal ● 36g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

perejil fresco

2 cucharada, picado (8g)

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

polvo de cebolla

1/4 cdita (1g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

almendras

1 cucharada, en tiras finas (7g)

tilapia, cruda

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

perejil fresco

4 cucharada, picado (15g)

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

polvo de cebolla

1/2 cdita (1g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

ajo, picado fino

2 diente(s) (6g)

aceite de oliva

4 cda (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

almendras

2 cucharada, en tiras finas (14g)

tilapia, cruda

3/4 lbs (340g)

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

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Col rizada (collard) con ajo

106 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



ajo, picado

1 diente(s) (3g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

1/3 cda (mL)

berza (hojas de col)

1/3 lbs (151g)

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.

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

5 mitad(es) de calabacín - 480 kcal ● 26g protein ● 25g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Rinde 5 mitad(es) de calabacín

calabacín
2 1/2 grande (808g)
queso de cabra
2 1/2 oz (71g)
salsa para pasta
10 cucharada (163g)

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.

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.