

Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 1800 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

1848 kcal ● 152g protein (33%) ● 90g fat (44%) ● 66g carbs (14%) ● 42g fiber (9%)

Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 37g carbohidratos netos, 9g grasa



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



Cereal alto en fibra
227 kcal

Aperitivos

255 kcal, 12g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

495 kcal, 45g proteína, 3g carbohidratos netos, 32g grasa



Brócoli con mantequilla
1 1/2 taza(s)- 200 kcal



Bacalao asado sencillo
8 oz- 297 kcal

Cena

550 kcal, 40g proteína, 16g carbohidratos netos, 30g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional
1 taza(s)- 108 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Day 2

1848 kcal ● 152g protein (33%) ● 90g fat (44%) ● 66g carbs (14%) ● 42g fiber (9%)

Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 37g carbohidratos netos, 9g grasa



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



Cereal alto en fibra
227 kcal

Aperitivos

255 kcal, 12g proteína, 8g carbohidratos netos, 18g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

495 kcal, 45g proteína, 3g carbohidratos netos, 32g grasa



Brócoli con mantequilla
1 1/2 taza(s)- 200 kcal



Bacalao asado sencillo
8 oz- 297 kcal

Cena

550 kcal, 40g proteína, 16g carbohidratos netos, 30g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional
1 taza(s)- 108 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Day 3

1738 kcal ● 161g protein (37%) ● 87g fat (45%) ● 58g carbs (13%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Aperitivos

165 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

555 kcal, 44g proteína, 18g carbohidratos netos, 32g grasa



Tilapia con costra de almendras
6 oz- 424 kcal



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal

Cena

590 kcal, 59g proteína, 21g carbohidratos netos, 27g grasa



Tilapia empanizada y sellada en sartén
9 onza(s)- 451 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal

Day 4

1774 kcal ● 143g protein (32%) ● 101g fat (51%) ● 54g carbs (12%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Aperitivos

165 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

595 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 45g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional
2 1/3 taza(s)- 251 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Cena

590 kcal, 59g proteína, 21g carbohidratos netos, 27g grasa



Tilapia empanizada y sellada en sartén
9 onza(s)- 451 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal

Day 5

1748 kcal ● 116g protein (27%) ● 109g fat (56%) ● 57g carbs (13%) ● 18g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 9g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Aperitivos

165 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

595 kcal, 26g proteína, 14g carbohidratos netos, 45g grasa



Brócoli asado con levadura nutricional
2 1/3 taza(s)- 251 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Cena

565 kcal, 32g proteína, 25g carbohidratos netos, 35g grasa



Lentejas
116 kcal



Tofu estilo shawarma
10 1/2 oz- 449 kcal

Day 6

1766 kcal ● 136g protein (31%) ● 104g fat (53%) ● 55g carbs (13%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

330 kcal, 26g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

190 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

520 kcal, 33g proteína, 20g carbohidratos netos, 31g grasa



Calabacín asado en sartén

250 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

Cena

565 kcal, 32g proteína, 25g carbohidratos netos, 35g grasa



Lentejas

116 kcal



Tofu estilo shawarma

10 1/2 oz- 449 kcal

Day 7

1824 kcal ● 157g protein (35%) ● 107g fat (53%) ● 45g carbs (10%) ● 14g fiber (3%)

Desayuno

330 kcal, 26g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

190 kcal, 10g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

520 kcal, 33g proteína, 20g carbohidratos netos, 31g grasa



Calabacín asado en sartén

250 kcal



Salchicha vegana

1 salchicha(s)- 268 kcal

Cena

620 kcal, 53g proteína, 15g carbohidratos netos, 38g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

8 onza(s)- 536 kcal



Lentejas

87 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)
- ☐ almendras
1/4 lbs (99g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ mantequilla
5/6 barra (92g)
- ☐ queso en tiras
6 barra (168g)
- ☐ huevos
10 grande (500g)

Otro

- ☐ Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)
- ☐ levadura nutricional
3 1/3 cda (12g)
- ☐ pimentón ahumado
1 1/2 tsp (3g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/2 oz (12g)
- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ jengibre molido
3/8 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
2 cdita (6g)
- ☐ cúrcuma, molida
3/8 cdita (1g)
- ☐ canela
3/8 cdita (1g)
- ☐ coriandro molido
3/4 cdita (1g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)
- ☐ copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
8 taza (728g)
- ☐ brócoli
6 2/3 taza, picado (607g)
- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ calabacín
3 mediana (588g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
1 lbs (453g)
- ☐ tilapia, cruda
1 1/2 lbs (672g)
- ☐ salmón
1/2 lbs (227g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite
6 oz (mL)

Bebidas

- ☐ agua
3/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (326g)

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
- ☐ tofu firme
2 1/3 lbs (1049g)
- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (88g)
- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
1/2 taza(s) (68g)

Productos horneados

☐ orégano seco
1 1/2 cdita, molido (3g)

☐ tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)

☐ pan
3 rebanada (96g)

Aperitivos

☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

Frutas y jugos

☐ limón
1/3 grande (28g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Cereal alto en fibra

227 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Cereal alto en fibra

2/3 cup (40g)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

Cereal alto en fibra

1 1/3 cup (80g)

1. Añade el cereal y la leche a un bol y sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 cdita (5g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

mantequilla

3 cdita (14g)

pan

3 rebanada (96g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 3 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

huevos
8 grande (400g)
aceite
2 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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Brócoli con mantequilla

1 1/2 taza(s) - 200 kcal ● 4g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1 1/2 cda (21g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
sal
3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
3 cda (43g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
3 taza (273g)
sal
1 1/2 pizca (1g)

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.

Bacalao asado sencillo

8 oz - 297 kcal ● 40g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)
aceite de oliva
1 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo
1 lbs (453g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Tilapia con costra de almendras

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



Rinde 6 oz

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.

Brócoli con mantequilla

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



Rinde 1 taza(s)

mantequilla
1 cda (14g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
sal
1/2 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Brócoli asado con levadura nutricional

2 1/3 taza(s) - 251 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional
1 1/6 cda (4g)
aceite
1 1/6 cda (mL)
brócoli
2 1/3 taza, picado (212g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional
2 1/3 cda (9g)
aceite
2 1/3 cda (mL)
brócoli
4 2/3 taza, picado (425g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásalo en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. Sirve.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme
1/2 lbs (227g)
aceite
4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme
1 lbs (454g)
aceite
8 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona 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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Calabacín asado en sartén

250 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 9g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

sal

3/4 cdita (5g)

ajo en polvo

3/4 cdita (2g)

orégano seco

3/4 cdita, molido (1g)

pimienta negra

3/4 cda, molido (5g)

calabacín

1 1/2 mediana (294g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

3 cda (mL)

sal

1 1/2 cdita (9g)

ajo en polvo

1 1/2 cdita (5g)

orégano seco

1 1/2 cdita, molido (3g)

pimienta negra

1 1/2 cda, molido (10g)

calabacín

3 mediana (588g)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
2 oz (57g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

queso en tiras
6 barra (168g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor

1/2 pasteles (5g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor

1 pasteles (9g)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Huevos cocidos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos

2 grande (100g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Brócoli asado con levadura nutricional

1 taza(s) - 108 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

1/2 cda (2g)

aceite

1/2 cda (mL)

brócoli

1 taza, picado (91g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

1 cda (4g)

aceite

1 cda (mL)

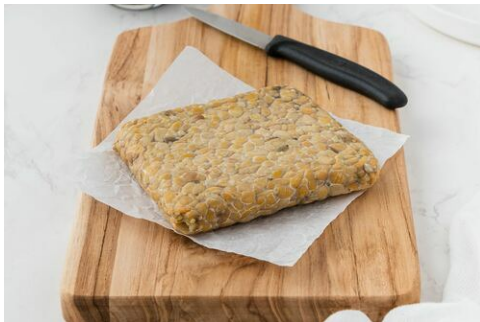
brócoli

2 taza, picado (182g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásalo en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. Sirve.

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.\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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tilapia empanizada y sellada en sartén

9 onza(s) - 451 kcal ● 53g protein ● 18g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla, derretido

3/4 cda (11g)

harina de trigo, todo uso

1/6 taza(s) (23g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

tilapia, cruda

1/2 lbs (252g)

Para las 2 comidas:

mantequilla, derretido

1 1/2 cda (21g)

harina de trigo, todo uso

3/8 taza(s) (47g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

sal

3/4 cdita (5g)

tilapia, cruda

18 oz (504g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta. Coloque la harina en un plato llano; presione suavemente cada filete en la harina para cubrirlo y sacuda el exceso.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Unte la mantequilla derretida sobre la tilapia en el último minuto antes de retirarla de la sartén. Sirva inmediatamente.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

2 cdita (mL)

brócoli congelado

2 taza (182g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

4 cdita (mL)

brócoli congelado

4 taza (364g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Tofu estilo shawarma

10 1/2 oz - 449 kcal ● 24g protein ● 35g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre molido
1/6 cdita (0g)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
cúrcuma, molida
1/6 cdita (1g)
canela
1/6 cdita (0g)
coriandro molido
3/8 cdita (1g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
pimentón ahumado
3/4 tsp (2g)
copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
agua
1 1/2 cda (mL)
aceite
1 1/2 cda (mL)
tofu firme, cortado en tiras
2/3 lbs (298g)

Para las 2 comidas:

jengibre molido
3/8 cdita (1g)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
cúrcuma, molida
3/8 cdita (1g)
canela
3/8 cdita (1g)
coriandro molido
3/4 cdita (1g)
comino molido
3/4 cdita (2g)
pimentón ahumado
1 1/2 tsp (3g)
copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)
agua
3 cda (mL)
aceite
3 cda (mL)
tofu firme, cortado en tiras
1 1/3 lbs (595g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol, bate el aceite, el agua, las especias y una pizca de sal. Para ajustar el nivel de picante, añade más o menos pimienta roja triturada según prefieras.
3. Coloca tiras de tofu sobre una bandeja forrada con papel pergamino y píntalas con la mezcla de especias.
4. Asa durante 10-12 minutos, o hasta que el tofu esté dorado y comience a quedar crujiente. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

8 onza(s) - 536 kcal ● 47g protein ● 38g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

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.

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 cucharada (24g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

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.