

Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 2100 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

2098 kcal ● 165g protein (32%) ● 117g fat (50%) ● 68g carbs (13%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

285 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 16g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Huevo pochado sobre tostada de aguacate

1 tostada(s)- 272 kcal

Aperitivos

275 kcal, 3g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa



Queso vegano

1 cubo(s) de 1"- 91 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

720 kcal, 52g proteína, 36g carbohidratos netos, 39g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

8 onza(s)- 536 kcal



Maíz

185 kcal

Cena

655 kcal, 61g proteína, 9g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada de atún con aguacate

654 kcal

Day 2

2060 kcal ● 158g protein (31%) ● 110g fat (48%) ● 72g carbs (14%) ● 37g fiber (7%)

Desayuno

285 kcal, 13g proteína, 15g carbohidratos netos, 16g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Huevo pochado sobre tostada de aguacate

1 tostada(s)- 272 kcal

Almuerzo

680 kcal, 44g proteína, 39g carbohidratos netos, 33g grasa



Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán- 297 kcal



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal

Aperitivos

275 kcal, 3g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa



Queso vegano

1 cubo(s) de 1"- 91 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Cena

655 kcal, 61g proteína, 9g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada de atún con aguacate

654 kcal

Day 3

2119 kcal ● 171g protein (32%) ● 116g fat (49%) ● 77g carbs (15%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

425 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 30g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

280 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

640 kcal, 39g proteína, 18g carbohidratos netos, 44g grasa



Maíz con mantequilla

159 kcal



Salmón al horno con pacanas y pesto

6 oz- 484 kcal

Cena

610 kcal, 61g proteína, 26g carbohidratos netos, 27g grasa



Zoodles con camarones al limón y ajo

8 oz camarones- 409 kcal



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal

Day 4

2119 kcal ● 171g protein (32%) ● 116g fat (49%) ● 77g carbs (15%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

425 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 30g grasa



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



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

280 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

640 kcal, 39g proteína, 18g carbohidratos netos, 44g grasa



Maíz con mantequilla
159 kcal



Salmón al horno con pacanas y pesto
6 oz- 484 kcal

Cena

610 kcal, 61g proteína, 26g carbohidratos netos, 27g grasa



Zoodles con camarones al limón y ajo
8 oz camarones- 409 kcal



Leche
1 1/3 taza(s)- 199 kcal

Day 5

2055 kcal ● 138g protein (27%) ● 124g fat (54%) ● 58g carbs (11%) ● 39g fiber (8%)

Desayuno

355 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

310 kcal, 8g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



Semillas de girasol
135 kcal



Aguacate
176 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, 24g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada mediterránea con chik'n y aderezo de yogur y limón
331 kcal



Palitos de zanahoria
3 zanahoria(s)- 81 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Cena

630 kcal, 47g proteína, 19g carbohidratos netos, 35g grasa



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



Guisantes sugar snap
164 kcal

Day 6

2093 kcal ● 168g protein (32%) ● 118g fat (51%) ● 64g carbs (12%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

355 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

310 kcal, 8g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



Semillas de girasol
135 kcal



Aguacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

650 kcal, 44g proteína, 24g carbohidratos netos, 39g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
161 kcal



Seitán simple
5 onza(s)- 305 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Cena

615 kcal, 59g proteína, 25g carbohidratos netos, 28g grasa



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



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
163 kcal

Day 7

2093 kcal ● 168g protein (32%) ● 118g fat (51%) ● 64g carbs (12%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

355 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

310 kcal, 8g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



Semillas de girasol
135 kcal



Aguacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

650 kcal, 44g proteína, 24g carbohidratos netos, 39g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
161 kcal



Seitán simple
5 onza(s)- 305 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Cena

615 kcal, 59g proteína, 25g carbohidratos netos, 28g grasa



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



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
163 kcal

Otro

- ☐ Queso vegano, en bloque
2 1" cube (57g)
- ☐ guacamole (comercial)
1/2 taza (124g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
- ☐ salsa teriyaki
2 cda (mL)
- ☐ tiras veganas 'chik'n'
2 1/2 oz (71g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
5 oz (137g)
- ☐ almendras
1/4 lbs (123g)
- ☐ nueces de girasol
2 1/4 oz (64g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ granos de maíz congelados
2 2/3 taza (363g)
- ☐ cebolla
1 pequeña (64g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (172g)
- ☐ zanahorias
9 mediana (549g)
- ☐ calabacín
4 mediana (784g)
- ☐ ajo
4 1/2 diente(s) (14g)
- ☐ espinaca fresca
12 taza(s) (360g)
- ☐ perejil fresco
2 cucharada, picado (8g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
7 1/3 taza (1056g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
12 grande (600g)
- ☐ mantequilla
3/4 barra (89g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ atún enlatado
3 lata (516g)
- ☐ camarón, crudo
1 lbs (454g)
- ☐ tilapia, cruda
1 1/2 lbs (674g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 2/3 oz (mL)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
5/8 cdita, hojas (1g)
- ☐ pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
- ☐ polvo de cebolla
1/4 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)

Bebidas

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

Cereales y pastas

- ☐ seitan
14 oz (397g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
3/8 taza(s) (47g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
3 cda (48g)

- ☐ leche entera
4 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1 1/2 cda (26g)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada (128g)

Frutas y jugos

- ☐ limón
1/3 grande (28g)
- ☐ jugo de lima
3 cdita (mL)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (603g)
- ☐ jugo de limón
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ aceitunas negras enlatadas
3 aceitunas grandes (13g)

- ☐ caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1/6 taza(s) (40g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Huevo pochado sobre tostada de aguacate

1 tostada(s) - 272 kcal ● 12g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)

4 cucharada (62g)

huevos

1 grande (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)

1/2 taza (124g)

huevos

2 grande (100g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Casca el huevo en una taza medidora pequeña. Reserva.
2. Lleva a ebullición una olla de tamaño medio llena de agua y luego retírala del fuego.
3. Con una utensilio, haz girar el agua para crear un pequeño remolino y luego coloca suavemente el huevo en el centro y cocina durante 3 minutos.
4. Mientras tanto tuesta el pan y cúbrelo con guacamole.
5. Cuando el huevo esté listo, retíralo con una espumadera y colócalo sobre papel de cocina para secarlo suavemente.
6. Pasa el huevo sobre la tostada de aguacate y sirve.

Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

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.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal  10g protein  12g fat  12g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos revueltos cremosos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1/8 taza(s) (mL)
mantequilla
1 cdita (5g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
huevos
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

leche entera
1/6 taza(s) (mL)
mantequilla
3 cdita (14g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
huevos
6 grande (300g)

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

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 3 comidas:

ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)
espinaca fresca
12 taza(s) (360g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Maíz

185 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 4g fiber



granos de maíz congelados

1 1/3 taza (181g)

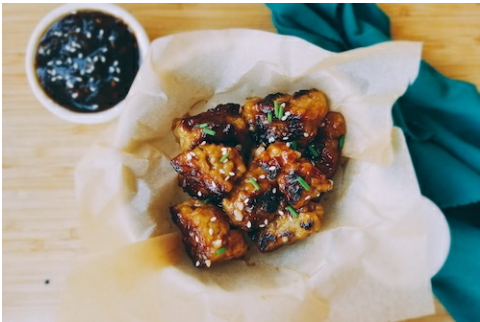
1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Alitas de seitán teriyaki

4 onza(s) de seitán - 297 kcal ● 32g protein ● 10g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 onza(s) de seitán

salsa teriyaki

2 cda (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

seitán

4 oz (113g)

1. Corta el seitán en trozos del tamaño de un bocado.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el seitán y cocina unos minutos por cada lado hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
4. Incorpora la salsa teriyaki y mezcla hasta que esté totalmente cubierto. Cocina un minuto más.
5. Retira y sirve.

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Rinde 4 zanahoria(s)

zanahorias

4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras 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 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Maíz con mantequilla

159 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados

2/3 taza (91g)

mantequilla

2 cdita (9g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados

1 1/3 taza (181g)

mantequilla

4 cdita (18g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Prepara el maíz según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

Salmón al horno con pacanas y pesto

6 oz - 484 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

pacanas

1 cda, picado (7g)

salmón

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

Para las 2 comidas:

salsa pesto

3 cda (48g)

pacanas

2 cda, picado (14g)

salmón

2 filete(s) (170 g c/u) (340g)

1. Precaliente el horno a 400°F (200°C). Prepare una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
2. Unte el pesto sobre el salmón. Luego cubra el filete con las pacanas picadas.
3. Asegúrese de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocine en el horno unos 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mediterránea con chik'n y aderezo de yogur y limón

331 kcal ● 21g protein ● 20g fat ● 11g carbs ● 5g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/6 taza(s) (40g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

tiras veganas 'chik'n'

2 1/2 oz (71g)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

aceitunas negras enlatadas, deshuesado

3 aceitunas grandes (13g)

yogur griego desnatado, natural

1 1/2 cda (26g)

tomates, picado

4 cucharada de tomates cherry (37g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/6 pequeña (12g)

aceite

1 cda (mL)

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

1. Mezcla el yogur griego y el jugo de limón con una pizca de sal/pimienta. Mezcla hasta obtener una consistencia tipo salsa. Si es necesario, añade un chorrito de agua para aligerar. Reserva en el frigorífico.
2. Añade la mitad del aceite a una sartén a fuego medio y añade los garbanzos. Cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente. Espolvorea la paprika y algo de sal y cocina 30 segundos más. Transfiere los garbanzos a un recipiente y reserva.
3. Añade el resto del aceite a la sartén y cocina el chik'n el tiempo indicado en las instrucciones del paquete. Espolvorea tomillo y algo de sal/pimienta y retira del fuego.
4. Monta la ensalada colocando los garbanzos, el chik'n, los tomates, la cebolla y las aceitunas sobre una cama de hojas verdes. Vierte el aderezo por encima y sirve.
5. Consejo de preparación: para mejores resultados, guarda los ingredientes preparados (chik'n, garbanzos, aceitunas, cebolla, tomates) juntos en un recipiente hermético en el frigorífico. Mantén separados los verdes y el aderezo hasta que vayas a servir.

Palitos de zanahoria

3 zanahoria(s) - 81 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Rinde 3 zanahoria(s)

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

mantequilla

3 cdita (14g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

mantequilla

6 cdita (27g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Seitán simple

5 onza(s) - 305 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 1/4 cdita (mL)
seitan
5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 1/2 cdita (mL)
seitan
10 oz (284g)

1. Unta una sartén con aceite y cocina el seitán a fuego medio durante 3–5 minutos, o hasta que esté bien caliente.
Sazona con sal, pimienta o los condimentos de tu elección. Sirve.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Queso vegano

1 cubo(s) de 1" - 91 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Queso vegano, en bloque
1 1" cube (28g)

Para las 2 comidas:

Queso vegano, en bloque
2 1" cube (57g)

1. Corta y disfruta.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

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 2 comidas:

mantequilla
2 cdita (9g)

pan
2 rebanada (64g)

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

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
3/4 oz (21g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol
2 1/4 oz (64g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de atún con aguacate

654 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 9g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

3/8 pequeña (26g)

tomates

6 cucharada, picada (68g)

atún enlatado

1 1/2 lata (258g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

jugo de lima

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

3/4 aguacate(s) (151g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

3/4 pequeña (53g)

tomates

3/4 taza, picada (135g)

atún enlatado

3 lata (516g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

sal

3 pizca (1g)

jugo de lima

3 cdita (mL)

aguacates

1 1/2 aguacate(s) (302g)

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.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Zoodles con camarones al limón y ajo

8 oz camarones - 409 kcal ● 51g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- calabacín, cortado en espiral**
2 mediana (392g)
- aceite**
1 cda (mL)
- jugo de limón**
1 cda (mL)
- caldo de verduras**
1/4 taza(s) (mL)
- ajo, cortado en cubos**
1 diente (3g)
- camarón, crudo, pelado y desvenado**
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

- calabacín, cortado en espiral**
4 mediana (784g)
- aceite**
2 cda (mL)
- jugo de limón**
2 cda (mL)
- caldo de verduras**
1/2 taza(s) (mL)
- ajo, cortado en cubos**
2 diente (6g)
- camarón, crudo, pelado y desvenado**
1 lbs (454g)

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo y los camarones en una sola capa y sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina 1-2 minutos por cada lado hasta que los camarones estén cocidos y rosados. Retira los camarones y reserva.
2. Añade el caldo y el jugo de limón a la sartén y cocina a fuego lento 2-3 minutos. Incorpora la calabacita en espiral y mezcla con el caldo. Cocina alrededor de 1 minuto hasta que se caliente.
3. Vuelve a añadir los camarones y sirve.

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- leche entera**
1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- leche entera**
2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Tilapia con gremolata de almendras

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



Rinde 1 filete(s) de tilapia

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)

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.

Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

4 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce

congelados

2 2/3 taza (384g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 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.

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.