

Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 2300 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

2251 kcal ● 177g protein (31%) ● 112g fat (45%) ● 77g carbs (14%) ● 56g fiber (10%)

Desayuno

385 kcal, 41g proteína, 10g carbohidratos netos, 18g grasa



[Queso cottage con almendras y canela](#)
386 kcal

Aperitivos

180 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



[Palitos de zanahoria](#)
1 1/2 zanahoria(s)- 41 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

755 kcal, 52g proteína, 19g carbohidratos netos, 44g grasa



[Brócoli con mantequilla](#)
1 1/4 taza(s)- 167 kcal



[Tempeh básico](#)
8 onza(s)- 590 kcal

Cena

765 kcal, 34g proteína, 40g carbohidratos netos, 39g grasa



[Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla](#)
2 taza(s)- 128 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
384 kcal



[Hamburguesa vegetal](#)
2 disco- 254 kcal

Day 2

2271 kcal ● 186g protein (33%) ● 123g fat (49%) ● 62g carbs (11%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

385 kcal, 41g proteína, 10g carbohidratos netos, 18g grasa



Queso cottage con almendras y canela
386 kcal

Aperitivos

180 kcal, 14g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 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

755 kcal, 52g proteína, 19g carbohidratos netos, 44g grasa



Brócoli con mantequilla
1 1/4 taza(s)- 167 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Cena

785 kcal, 43g proteína, 25g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
384 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon
6 oz- 402 kcal

Day 3

2257 kcal ● 175g protein (31%) ● 124g fat (50%) ● 79g carbs (14%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

385 kcal, 41g proteína, 10g carbohidratos netos, 18g grasa



Queso cottage con almendras y canela
386 kcal

Aperitivos

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

700 kcal, 39g proteína, 30g carbohidratos netos, 41g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 sándwich(es)- 370 kcal



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 333 kcal

Cena

720 kcal, 42g proteína, 23g carbohidratos netos, 47g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
322 kcal



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Day 4

2250 kcal ● 155g protein (28%) ● 130g fat (52%) ● 82g carbs (15%) ● 32g fiber (6%)

Desayuno

380 kcal, 22g proteína, 14g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos revueltos básicos
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

700 kcal, 39g proteína, 30g carbohidratos netos, 41g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 sándwich(es)- 370 kcal



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 333 kcal

Cena

720 kcal, 42g proteína, 23g carbohidratos netos, 47g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
322 kcal



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Day 5

2294 kcal ● 216g protein (38%) ● 119g fat (47%) ● 62g carbs (11%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

380 kcal, 22g proteína, 14g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos revueltos básicos
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Aperitivos

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

715 kcal, 92g proteína, 6g carbohidratos netos, 35g grasa



Tilapia frita en sartén
16 onza(s)- 596 kcal



Col rizada salteada
121 kcal

Cena

745 kcal, 49g proteína, 28g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada de salmón y alcachofa
526 kcal



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

Day 6

2298 kcal ● 155g protein (27%) ● 130g fat (51%) ● 80g carbs (14%) ● 46g fiber (8%)

Desayuno

380 kcal, 8g proteína, 12g carbohidratos netos, 28g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Frambuesas
1 1/4 taza(s)- 90 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Aperitivos

325 kcal, 18g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Crujientes de queso con guacamole
6 crujiente(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

680 kcal, 45g proteína, 28g carbohidratos netos, 38g grasa



Arroz integral con mantequilla
167 kcal



Col rizada (collard) con ajo
159 kcal



Salmón con chile y lima
6 oz- 356 kcal

Cena

745 kcal, 49g proteína, 28g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada de salmón y alcachofa
526 kcal



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

Day 7

2298 kcal ● 166g protein (29%) ● 134g fat (53%) ● 62g carbs (11%) ● 44g fiber (8%)

Desayuno

380 kcal, 8g proteína, 12g carbohidratos netos, 28g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Frambuesas
1 1/4 taza(s)- 90 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Aperitivos

325 kcal, 18g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Crujientes de queso con guacamole
6 crujiente(s)- 261 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Almuerzo

680 kcal, 45g proteína, 28g carbohidratos netos, 38g grasa



Arroz integral con mantequilla
167 kcal



Col rizada (collard) con ajo
159 kcal



Salmón con chile y lima
6 oz- 356 kcal

Cena

750 kcal, 60g proteína, 10g carbohidratos netos, 45g grasa



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



Ensalada de atún con aguacate
582 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
3 mediana (183g)
- ☐ brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)
- ☐ ajo
5 1/2 diente(s) (17g)
- ☐ espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
- ☐ kale (col rizada)
13 oz (364g)
- ☐ cebolla
5/8 pequeña (41g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (308g)
- ☐ alcachofas, enlatadas
1 2/3 taza de corazones (280g)
- ☐ berza (hojas de col)
1 lbs (454g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
9 1/3 grande (467g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 1/4 taza (961g)
- ☐ mantequilla
1 barra (113g)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ queso
3/4 taza, rallada (84g)

Especias y hierbas

- ☐ canela
1 cucharadita (2g)
- ☐ pimienta negra
3 g (3g)
- ☐ sal
1/3 oz (10g)
- ☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)
- ☐ polvo de chile
1 1/2 cdita (4g)

Productos de frutos secos y semillas

Legumbres y derivados

- ☐ tempeh
1 lbs (454g)
- ☐ tofu firme
3/4 lbs (340g)

Bebidas

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

Otro

- ☐ coliflor triturada congelada
2 taza, congelada (212g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
9 taza (265g)
- ☐ guacamole (comercial)
6 cda (93g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3 1/3 aguacate(s) (670g)
- ☐ limón
1 2/3 pequeña (97g)
- ☐ jugo de lima
2 1/3 cdita (mL)
- ☐ frambuesas
2 1/2 taza (308g)
- ☐ limas
1 1/2 fruta (5.1 cm diá.) (101g)

Dulces

- ☐ miel
1 oz (25g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
18 oz (510g)
- ☐ atún enlatado
2 1/3 lata (401g)

- ☐ almendras
1/2 lbs (233g)
- ☐ mantequilla de almendra
3 3/4 cda (60g)
- ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)
- ☐ frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3/4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
10 cda (mL)

- ☐ tilapia, cruda
1 lbs (448g)
- ☐ salmón enlatado
15 oz (425g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 rebanada (192g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/3 taza (63g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Queso cottage con almendras y canela

386 kcal ● 41g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

canela

1/3 cucharadita (1g)

almendras

7 1/2 almendra (9g)

mantequilla de almendra

1 1/4 cda (20g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 1/4 taza (283g)

Para las 3 comidas:

canela

1 cucharadita (2g)

almendras

22 1/2 almendra (27g)

mantequilla de almendra

3 3/4 cda (60g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

3 3/4 taza (848g)

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.
2. Sirva.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s) - 212 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 2/3 grande (133g)

aceite

2/3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos

5 1/3 grande (267g)

aceite

1 1/3 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.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
2 rebanada (64g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Frambuesas

1 1/4 taza(s) - 90 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 1/4 taza (154g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 1/2 taza (308g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:
frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Brócoli con mantequilla

1 1/4 taza(s) - 167 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

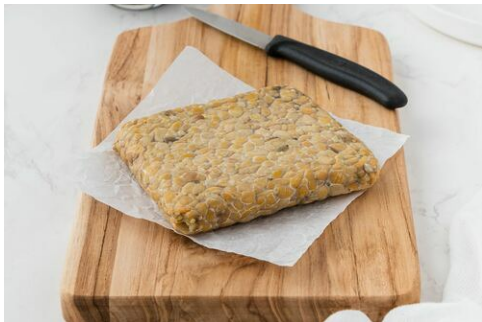
mantequilla
1 1/4 cda (18g)
pimienta negra
5/8 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/4 taza (114g)
sal
5/8 pizca (0g)

Para las 2 comidas:
mantequilla
2 1/2 cda (36g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)
sal
1 1/4 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.

Tempeh básico

8 onza(s) - 590 kcal ● 48g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:
aceite
8 cdita (mL)
tempeh
1 lbs (454g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (9g)

pan

2 rebanada (64g)

atún enlatado, escurrido

1/2 lata (86g)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

1/4 pequeña (18g)

pan

4 rebanada (128g)

atún enlatado, escurrido

1 lata (172g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 333 kcal ● 11g protein ● 27g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

6 cucharada, entera (54g)

Para las 2 comidas:

almendras

3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Tilapia frita en sartén

16 onza(s) - 596 kcal ● 90g protein ● 26g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

tilapia, cruda

16 oz (448g)

sal

2/3 cdita (4g)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

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.
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. Sirva inmediatamente.

Col rizada salteada

121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



aceite

2 cdita (mL)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz integral con mantequilla

167 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)
mantequilla
1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
arroz integral
1/3 taza (63g)
mantequilla
1 cda (14g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite
1/2 cda (mL)
berza (hojas de col)
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

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.

Salmon con chile y lima

6 oz - 356 kcal ● 35g protein ● 23g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

comino molido
3/8 cdita (1g)
polvo de chile
3/4 cdita (2g)
limas, en rodajas
3/4 fruta (5.1 cm diá.) (50g)
salmón
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

comino molido
3/4 cdita (2g)
polvo de chile
1 1/2 cdita (4g)
limas, en rodajas
1 1/2 fruta (5.1 cm diá.) (101g)
salmón
3/4 lbs (340g)

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

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 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

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 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

1 cedita (7g)

**requesón bajo en grasa (1%
materia grasa)**

4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel

2 cedita (14g)

**requesón bajo en grasa (1%
materia grasa)**

1/2 taza (113g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s) - 261 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)

3 cda (46g)

queso

6 cucharada, rallada (42g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)

6 cda (93g)

queso

3/4 taza, rallada (84g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso en pequeños círculos en la sartén, aproximadamente 1 cucharada por crujiente.
3. Cocina alrededor de un minuto, hasta que los bordes estén crujientes pero el centro burbujeante y blando.
4. Con una espátula, traslada los crujientes a un plato y deja que se enfríen y endurezcan un par de minutos.
5. Sirve con guacamole.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

2 taza(s) - 128 kcal ● 6g protein ● 8g fat ● 2g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 taza(s)

ajo, picado fino

2 diente (6g)

espinaca fresca, picado

1 taza(s) (30g)

coliflor triturada congelada

2 taza, congelada (212g)

mantequilla

2/3 cda (9g)

1. Cocina la coliflor rallada según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente las espinacas y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade las espinacas, el ajo, la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien hasta que la mantequilla se haya derretido.
4. Sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



aguacates, troceado

5/6 aguacate(s) (168g)

kale (col rizada), troceado

5/6 manojo (142g)

limón, exprimido

5/6 pequeña (48g)

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

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco

hamburguesa vegetal

2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



aguacates, troceado

5/6 aguacate(s) (168g)

kale (col rizada), troceado

5/6 manojo (142g)

limón, exprimido

5/6 pequeña (48g)

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

Salmón con miel y mostaza Dijon

6 oz - 402 kcal ● 35g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 oz

aceite de oliva

1 cdita (mL)

ajo, picado

1/2 diente (2g)

miel

1/2 cda (11g)

mostaza Dijon

1 cda (15g)

salmón

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

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 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Chícharos sugar snap con mantequilla

322 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados

4 taza (576g)

mantequilla

12 cdita (54g)

sal

3 pizca (1g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

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

Tofu básico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme

6 oz (170g)

aceite

3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme

3/4 lbs (340g)

aceite

6 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.

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.

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de salmón y alcachofa

526 kcal 41g protein 24g fat 25g carbs 12g fiber



- Translation missing:
es.for_single_meal
- Para las 2 comidas:
- tomates, cortado por la mitad**
13 1/3 cucharada de tomates cherry (124g)
vinagreta balsámica
5 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
alcachofas, enlatadas
13 1/3 cucharada de corazones (140g)
salmón enlatado
1/2 lbs (213g)

tomates, cortado por la mitad
1 2/3 taza de tomates cherry (248g)
vinagreta balsámica
10 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
alcachofas, enlatadas
1 2/3 taza de corazones (280g)
salmón enlatado
15 oz (425g)

- Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal 8g protein 18g fat 3g carbs 5g fiber



- Translation missing:
es.for_single_meal
- Para las 2 comidas:
- almendras**
4 cucharada, entera (36g)

almendras
1/2 taza, entera (72g)

- La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Almendras tostadas

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



Rinde 1/6 taza(s)

almendras

3 cucharada, entera (27g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

582 kcal ● 54g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



cebolla, finamente picado

1/3 pequeña (23g)

tomates

1/3 taza, picada (60g)

atún enlatado

1 1/3 lata (229g)

mezcla de hojas verdes

1 1/3 taza (40g)

pimienta negra

1 1/3 pizca (0g)

sal

1 1/3 pizca (1g)

jugo de lima

1 1/3 cdita (mL)

aguacates

2/3 aguacate(s) (134g)

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.

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.