

Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 2500 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

2428 kcal ● 189g protein (31%) ● 137g fat (51%) ● 81g carbs (13%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

400 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



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



Gofres y yogur griego
1 gofre(s)- 119 kcal

Aperitivos

320 kcal, 21g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
235 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

765 kcal, 41g proteína, 28g carbohidratos netos, 47g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Aguacate relleno de salmón ahumado
1 aguacate(s)- 541 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

725 kcal, 50g proteína, 28g carbohidratos netos, 42g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
108 kcal



Salmón con naranja y romero
8 oz- 619 kcal

Day 2

2506 kcal ● 175g protein (28%) ● 147g fat (53%) ● 85g carbs (14%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

400 kcal, 29g proteína, 16g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



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



Gofres y yogur griego
1 gofre(s)- 119 kcal

Aperitivos

320 kcal, 21g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
235 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

765 kcal, 41g proteína, 28g carbohidratos netos, 47g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Aguacate relleno de salmón ahumado
1 aguacate(s)- 541 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

805 kcal, 37g proteína, 33g carbohidratos netos, 52g grasa



Pescado con patatas
205 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Day 3

2494 kcal ● 173g protein (28%) ● 147g fat (53%) ● 80g carbs (13%) ● 41g fiber (7%)

Desayuno

360 kcal, 39g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



Batido proteico doble chocolate
137 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal

Aperitivos

320 kcal, 21g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
235 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

790 kcal, 28g proteína, 32g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada griega en cuña
404 kcal



Almendras tostadas
1/2 taza(s)- 388 kcal

Cena

805 kcal, 37g proteína, 33g carbohidratos netos, 52g grasa



Pescado con patatas
205 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Day 4

2530 kcal ● 223g protein (35%) ● 119g fat (42%) ● 84g carbs (13%) ● 58g fiber (9%)

Desayuno

360 kcal, 39g proteína, 6g carbohidratos netos, 19g grasa



Batido proteico doble chocolate
137 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 145 kcal

Aperitivos

295 kcal, 15g proteína, 6g carbohidratos netos, 20g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Huevos rellenos de aguacate
2 huevo(s)- 257 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

795 kcal, 93g proteína, 30g carbohidratos netos, 29g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
181 kcal



Tilapia al horno al estilo italiano
15 oz- 612 kcal

Cena

865 kcal, 28g proteína, 41g carbohidratos netos, 51g grasa



Aguacate relleno de garbanzos
1/2 aguacate- 481 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
384 kcal

Day 5

2496 kcal ● 215g protein (34%) ● 118g fat (43%) ● 87g carbs (14%) ● 55g fiber (9%)

Desayuno

330 kcal, 31g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas
297 kcal

Aperitivos

295 kcal, 15g proteína, 6g carbohidratos netos, 20g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Huevos rellenos de aguacate
2 huevo(s)- 257 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

795 kcal, 93g proteína, 30g carbohidratos netos, 29g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
181 kcal



Tilapia al horno al estilo italiano
15 oz- 612 kcal

Cena

865 kcal, 28g proteína, 41g carbohidratos netos, 51g grasa



Aguacate relleno de garbanzos
1/2 aguacate- 481 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
384 kcal

Day 6

2453 kcal ● 205g protein (33%) ● 132g fat (48%) ● 74g carbs (12%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

330 kcal, 31g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas
297 kcal

Aperitivos

315 kcal, 7g proteína, 21g carbohidratos netos, 16g grasa



Frambuesas
1 1/2 taza(s)- 108 kcal



Chips de kale
206 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

750 kcal, 56g proteína, 9g carbohidratos netos, 52g grasa



Salmón al pesto al horno
9 oz- 606 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
145 kcal

Cena

845 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
307 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Day 7

2453 kcal ● 205g protein (33%) ● 132g fat (48%) ● 74g carbs (12%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

330 kcal, 31g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas
297 kcal

Aperitivos

315 kcal, 7g proteína, 21g carbohidratos netos, 16g grasa



Frambuesas
1 1/2 taza(s)- 108 kcal



Chips de kale
206 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

750 kcal, 56g proteína, 9g carbohidratos netos, 52g grasa



Salmón al pesto al horno
9 oz- 606 kcal



Judías verdes rociadas con aceite de oliva
145 kcal

Cena

845 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 44g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
307 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Verduras y productos vegetales

- pepino
3 pepino (21 cm) (903g)
- judías verdes congeladas
7 taza (847g)
- patatas
1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)
- tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (179g)
- cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (168g)
- lechuga romana
1 1/2 taza, picada (71g)
- cilantro fresco
1 1/3 cda, picado (4g)
- kale (col rizada)
5 manojo (851g)
- tomates triturados enlatados
1 1/4 lata (506g)

Productos lácteos y huevos

- queso de cabra
1/2 lbs (227g)
- queso en tiras
3 barra (84g)
- huevos
22 1/2 grande (1129g)
- yogur griego desnatado, natural
1 1/4 container (210g)
- requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (254g)

Especias y hierbas

- eneldo seco
3 cdita (3g)
- sal
2/3 oz (19g)
- pimienta negra
1/8 oz (2g)
- romero, seco
2/3 cdita (1g)
- ajo en polvo
1/2 cdita (2g)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/2 oz (mL)

Productos de pescado y mariscos

- salmón ahumado
3 oz (85g)
- salmón
4 1/3 filete(s) (170 g c/u) (737g)
- bacalao, crudo
5 oz (142g)
- tilapia, cruda
30 oz (840g)

Otro

- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- tzatziki
1/8 taza(s) (28g)
- proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- pimentón ahumado
1/2 tsp (1g)
- condimento italiano
1 1/4 cda (14g)
- salchicha vegana
4 sausage (400g)

Bebidas

- agua
16 taza(s) (mL)
- polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)
- almendras
1/2 taza, entera (63g)
- frutos secos mixtos
1/3 taza (45g)
- nueces de girasol
2 cda (24g)

Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)

Dulces

aceite de oliva
1/4 lbs (mL)

cacao en polvo
2 cdita (4g)

Productos horneados

waffles congelados
2 gofres (70g)

migas de pan
3 cucharada (20g)

Sopas, salsas y jugos de carne

salsa pesto
3 cda (48g)

Frutas y jugos

naranja
3 1/3 naranja (513g)

jugo de limón
1 1/4 fl oz (mL)

aguacates
7 2/3 aguacate(s) (1541g)

jugo de lima
1 1/3 fl oz (mL)

aceitunas negras enlatadas
1 1/2 cda (13g)

frambuesas
4 taza (492g)

limón
3 pequeña (174g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Gofres y yogur griego

1 gofre(s) - 119 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego desnatado, natural
2 cucharada (35g)
waffles congelados
1 gofres (35g)

Para las 2 comidas:

yogur griego desnatado, natural
4 cucharada (70g)
waffles congelados
2 gofres (70g)

1. Tuesta los gofres según las instrucciones del paquete.
2. Unta yogur griego sobre los gofres. Opcionalmente, puedes cortar el gofre por la mitad y convertirlo en un sándwich de gofre y yogur griego. Sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Batido proteico doble chocolate

137 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
yogur griego desnatado, natural
2 cda (35g)
cacao en polvo
1 cdita (2g)
agua
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)
yogur griego desnatado, natural
4 cda (70g)
cacao en polvo
2 cdita (4g)
agua
2 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 145 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
2 2/3 cucharada (22g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
1/3 taza (45g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 3 comidas:

pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Huevos revueltos altos en proteínas

297 kcal ● 29g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
6 cucharada (85g)
aceite
3/4 cdita (mL)
huevos
3 grande (150g)

Para las 3 comidas:

quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (254g)
aceite
2 1/4 cdita (mL)
huevos
9 grande (450g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aguacate relleno de salmón ahumado

1 aguacate(s) - 541 kcal ● 19g protein ● 44g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón
1/2 cdita (mL)
queso de cabra
1 oz (28g)
salmón ahumado
1 1/2 oz (42g)
**aguacates, cortado por la mitad,
sin semillas y sin piel**
1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
1 cdita (mL)
queso de cabra
2 oz (57g)
salmón ahumado
3 oz (85g)
**aguacates, cortado por la mitad,
sin semillas y sin piel**
2 aguacate(s) (402g)

1. Pica el salmón ahumado en trozos.
2. Añade el salmón a un bol con el queso de cabra. Mezcla con un tenedor hasta que la mezcla esté homogénea.
3. Rellena los huecos del aguacate con la mezcla de salmón ahumado.
4. Rocía con un poco de jugo de limón y añade pimienta al gusto.
5. Sirve inmediatamente.

Yogur griego proteico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

1. Disfruta.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Ensalada griega en cuña

404 kcal ● 15g protein ● 21g fat ● 27g carbs ● 12g fiber



jugo de limón

1/2 cda (mL)

aceite de oliva

1 cda (mL)

aceitunas negras enlatadas, cortado en cubos

1 1/2 cda (13g)

tzatziki

1/8 taza(s) (28g)

lechuga romana

1 1/2 taza, picada (71g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

tomates, cortado por la mitad

6 cucharada de tomates cherry (56g)

1. En un bol mediano, combina las aceitunas picadas, los tomates cherry partidos por la mitad, los garbanzos, el aceite de oliva, el zumo de limón y algo de sal y pimienta. Mezcla para que se impregnen bien.
2. Coloca la mezcla de garbanzos sobre la lechuga romana y luego rocía con tzatziki. Sirve.
3. Nota de preparación: La mezcla de garbanzos se puede preparar con antelación y conservar en un recipiente hermético en el frigorífico hasta 3 días. Cuando vayas a servir, simplemente monta con la lechuga romana y el tzatziki.

Almendras tostadas

1/2 taza(s) - 388 kcal ● 13g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

almendras

1/2 taza, entera (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

181 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)
judías verdes congeladas
1 2/3 taza (202g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
5 cdita (mL)
judías verdes congeladas
3 1/3 taza (403g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Tilapia al horno al estilo italiano

15 oz - 612 kcal ● 89g protein ● 17g fat ● 20g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, picado
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (69g)
aceite
5/8 cda (mL)
tomates triturados enlatados
5/8 lata (253g)
tilapia, cruda
15 oz (420g)
condimento italiano
5/8 cda (7g)

Para las 2 comidas:

cebolla, picado
1 1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (138g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
tomates triturados enlatados
1 1/4 lata (506g)
tilapia, cruda
30 oz (840g)
condimento italiano
1 1/4 cda (14g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Calienta el aceite en una sartén apta para horno a fuego medio-alto. Añade la cebolla y cocina unos 8 minutos, hasta que esté blanda y dorada.
2. Incorpora la mitad de los tomates y la mitad del sazónador italiano. Sazona con una pizca de sal y pimienta. Coloca la tilapia encima de la mezcla y luego coloca el resto de los tomates y sazónador sobre el pescado. Añade otra pizca de sal y pimienta.
3. Traslada la sartén al horno y hornea durante unos 15 minutos, o hasta que el pescado esté cocido. Vigíalo para evitar que se pase.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salmón al pesto al horno

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



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

salmón

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

Para las 2 comidas:

salsa pesto

3 cda (48g)

salmón

3 filete(s) (170 g c/u) (510g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino.\r\nUnta pesto sobre el salmón.\r\nAsegúrate 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)).

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

145 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

2 cdita (mL)

judías verdes congeladas

1 1/3 taza (161g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

4 cdita (mL)

judías verdes congeladas

2 2/3 taza (323g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
 2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.
-

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bocaditos de pepino con queso de cabra

235 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

queso de cabra

2 oz (57g)

eneldo seco

1 cdita (1g)

Para las 3 comidas:

pepino, cortado en rodajas

1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

queso de cabra

6 oz (170g)

eneldo seco

3 cdita (3g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Huevos rellenos de aguacate

2 huevo(s) - 257 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cilantro fresco, picado

2/3 cda, picado (2g)

jugo de lima

2/3 cdita (mL)

aguacates

1/3 aguacate(s) (67g)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

cilantro fresco, picado

1 1/3 cda, picado (4g)

jugo de lima

1 1/3 cdita (mL)

aguacates

2/3 aguacate(s) (134g)

huevos

4 grande (200g)

1. Cuece los huevos colocando los huevos en una olla cubiertos con agua fría.
2. Lleva a ebullición y deja cocinar 1 minuto. Retira del fuego, tapa y deja reposar 9 minutos.
3. Saca los huevos, refréscalos en agua fría y péralos.
4. Corta los huevos por la mitad y coloca las yemas en un bol pequeño.
5. Añade el aguacate, el cilantro, el jugo de lima y sal/pimienta al gusto. Machaca bien hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Rellena los huecos de las claras con la mezcla.
7. Sirve.
8. Para conservar: añade más jugo de lima por encima y cubre con film transparente. Guarda en el frigorífico.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Frambuesas

1 1/2 taza(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1 1/2 taza (185g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Chips de kale

206 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cda (mL)
kale (col rizada)
1 manojo (170g)
sal
1 cdita (6g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cda (mL)
kale (col rizada)
2 manojo (340g)
sal
2 cdita (12g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
judías verdes congeladas
1 taza (121g)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Salmón con naranja y romero

8 oz - 619 kcal ● 48g protein ● 35g fat ● 22g carbs ● 5g fiber



Rinde 8 oz

sal

1/3 cdita (2g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

jugo de limón

2/3 cda (mL)

naranja

1 1/3 naranja (205g)

romero, seco

2/3 cdita (1g)

salmón

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

1. Sazona el salmón con sal.
 2. Pon una sartén a fuego medio-alto y añade el aceite.
 3. Cocina el salmón durante 4-5 minutos por cada lado; reserva cuando esté hecho.
 4. Añade el y el romero a la sartén y cocina durante aproximadamente un minuto.
 5. Exprime las naranjas y vierte el jugo de naranja y limón en la sartén y lleva a ebullición suave.
 6. Baja el fuego a medio-bajo hasta que el líquido se reduzca un poco.
 7. Vuelve a poner el salmón en la sartén y sirve la salsa sobre los filetes.
 8. Servir.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pescado con patatas

205 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cda (mL)

bacalao, crudo

2 1/2 oz (71g)

huevos

1/8 grande (6g)

migas de pan

1 1/2 cucharada (10g)

patatas, cortado en gajos

1/2 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (107g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cda (mL)

bacalao, crudo

5 oz (142g)

huevos

1/4 grande (13g)

migas de pan

3 cucharada (20g)

patatas, cortado en gajos

1 mediano (5,7-8,3 cm diá.) (213g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla las patatas con el aceite y algo de sal y pimienta en una bandeja para hornear. Hornea 35-40 minutos, dándoles la vuelta una vez a la mitad del tiempo.
3. Mientras tanto, espolvorea pan rallado en un plato grande y sazona con sal y pimienta. Prepara también un tazón pequeño con el huevo y un chorrito de agua. Bate hasta combinar.
4. Pasa el bacalao por el huevo y luego cúbrelo por todos lados con el pan rallado. Colócalo en una bandeja para hornear y hornea 15-20 minutos o hasta que esté desmenuzable.
5. Sirve el pescado con las patatas.

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cda (mL)
cebolla
1 cucharada, picada (15g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)
aguacates, en cubos
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cda (mL)
cebolla
2 cucharada, picada (30g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Aguacate relleno de garbanzos

1/2 aguacate - 481 kcal ● 20g protein ● 25g fat ● 25g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata (224g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
nueces de girasol
1 cda (12g)
pimentón ahumado
1/4 tsp (1g)
yogur griego desnatado, natural
2 cucharada (35g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata (448g)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)
nueces de girasol
2 cda (24g)
pimentón ahumado
1/2 tsp (1g)
yogur griego desnatado, natural
4 cucharada (70g)
jugo de limón
1 cda (mL)

1. En un tazón grande, aplasta los garbanzos con un tenedor. Añade jugo de limón, pimentón ahumado, yogur griego, semillas de girasol y algo de sal y pimienta. Mezcla.
2. Abre el aguacate y desecha el hueso.
3. Rellena el aguacate con la ensalada de garbanzos. Sirve el excedente de ensalada de garbanzos a un lado.

Ensalada simple de kale y aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
5/6 aguacate(s) (168g)
kale (col rizada), troceado
5/6 manojo (142g)
limón, exprimido
5/6 pequeña (48g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 2/3 aguacate(s) (335g)
kale (col rizada), troceado
1 2/3 manojo (284g)
limón, exprimido
1 2/3 pequeña (97g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

307 kcal ● 6g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
2/3 aguacate(s) (134g)
kale (col rizada), troceado
2/3 manojo (113g)
limón, exprimido
2/3 pequeña (39g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 1/3 aguacate(s) (268g)
kale (col rizada), troceado
1 1/3 manojo (227g)
limón, exprimido
1 1/3 pequeña (77g)

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.

Salchicha vegana

2 salchicha(s) - 536 kcal ● 56g protein ● 24g fat ● 21g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
2 sausage (200g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
4 sausage (400g)

1. Prepáralas según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 7 comidas:

agua
14 taza(s) (mL)
polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-