

Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 2600 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

2582 kcal ● 184g protein (29%) ● 145g fat (51%) ● 96g carbs (15%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

440 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 33g grasa



[Col rizada salteada](#)
61 kcal



[Kale y huevos](#)
378 kcal

Aperitivos

350 kcal, 13g proteína, 11g carbohidratos netos, 23g grasa



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



[Frambuesas](#)
1 1/4 taza(s)- 90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

760 kcal, 37g proteína, 32g carbohidratos netos, 50g grasa



[Semillas de girasol](#)
301 kcal



[Sándwich Caprese](#)
1 sándwich(es)- 461 kcal

Cena

815 kcal, 59g proteína, 44g carbohidratos netos, 38g grasa



[Patatas fritas de zanahoria](#)
277 kcal



[Salchicha vegana](#)
2 salchicha(s)- 536 kcal

Day 2

2618 kcal ● 206g protein (31%) ● 136g fat (47%) ● 89g carbs (14%) ● 55g fiber (8%)

Desayuno

440 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 33g grasa



Col rizada salteada
61 kcal



Kale y huevos
378 kcal

Aperitivos

350 kcal, 13g proteína, 11g carbohidratos netos, 23g grasa



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



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

800 kcal, 80g proteína, 29g carbohidratos netos, 35g grasa



Tilapia empanizada y sellada en sartén
12 onza(s)- 601 kcal



Col rizada (collard) con ajo
199 kcal

Cena

810 kcal, 38g proteína, 40g carbohidratos netos, 44g grasa



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



Chícharos sugar snap con mantequilla
429 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal

Day 3

2552 kcal ● 206g protein (32%) ● 129g fat (46%) ● 93g carbs (15%) ● 48g fiber (8%)

Desayuno

420 kcal, 19g proteína, 9g carbohidratos netos, 33g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal



Nueces
1/3 taza(s)- 219 kcal

Aperitivos

300 kcal, 21g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

800 kcal, 80g proteína, 29g carbohidratos netos, 35g grasa



Tilapia empanizada y sellada en sartén
12 onza(s)- 601 kcal



Col rizada (collard) con ajo
199 kcal

Cena

810 kcal, 38g proteína, 40g carbohidratos netos, 44g grasa



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



Chícharos sugar snap con mantequilla
429 kcal



Hamburguesa vegetal
2 disco- 254 kcal

Day 4

2555 kcal ● 182g protein (29%) ● 152g fat (54%) ● 86g carbs (13%) ● 28g fiber (4%)

Desayuno

420 kcal, 19g proteína, 9g carbohidratos netos, 33g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal



Nueces
1/3 taza(s)- 219 kcal

Aperitivos

300 kcal, 21g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



Palitos de queso
3 palito(s)- 248 kcal



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

820 kcal, 49g proteína, 25g carbohidratos netos, 53g grasa



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Ensalada de salmón y alcachofa
315 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

795 kcal, 44g proteína, 37g carbohidratos netos, 49g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
163 kcal



Tofu al limón y pimienta
17 1/2 onza- 630 kcal

Day 5

2590 kcal ● 194g protein (30%) ● 150g fat (52%) ● 87g carbs (13%) ● 29g fiber (4%)

Desayuno

420 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 30g grasa



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal



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

Aperitivos

305 kcal, 34g proteína, 5g carbohidratos netos, 14g grasa



Batido proteico doble chocolate
137 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

855 kcal, 51g proteína, 26g carbohidratos netos, 56g grasa



Ensalada de atún con aguacate
436 kcal



Anacardos tostados
1/2 taza(s)- 417 kcal

Cena

795 kcal, 44g proteína, 37g carbohidratos netos, 49g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
163 kcal



Tofu al limón y pimienta
17 1/2 onza- 630 kcal

Day 6

2572 kcal ● 179g protein (28%) ● 156g fat (55%) ● 88g carbs (14%) ● 26g fiber (4%)

Desayuno

420 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 30g grasa



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal



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

Aperitivos

305 kcal, 34g proteína, 5g carbohidratos netos, 14g grasa



Batido proteico doble chocolate
137 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

855 kcal, 51g proteína, 26g carbohidratos netos, 56g grasa



Ensalada de atún con aguacate
436 kcal



Anacardos tostados
1/2 taza(s)- 417 kcal

Cena

775 kcal, 29g proteína, 38g carbohidratos netos, 55g grasa



Arroz blanco con mantequilla
162 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
82 kcal



Tofu buffalo
532 kcal

Day 7

2560 kcal ● 198g protein (31%) ● 143g fat (50%) ● 96g carbs (15%) ● 23g fiber (4%)

Desayuno

420 kcal, 17g proteína, 17g carbohidratos netos, 30g grasa



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal



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

Aperitivos

305 kcal, 34g proteína, 5g carbohidratos netos, 14g grasa



Batido proteico doble chocolate
137 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

840 kcal, 71g proteína, 35g carbohidratos netos, 43g grasa



Tilapia con costra de almendras
10 oz- 706 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal

Cena

775 kcal, 29g proteína, 38g carbohidratos netos, 55g grasa



Arroz blanco con mantequilla
162 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
82 kcal



Tofu buffalo
532 kcal

Otro

- ☐ guacamole (comercial)
6 cda (93g)
- ☐ salchicha vegana
2 sausage (200g)
- ☐ coliflor triturada congelada
4 taza, congelada (424g)
- ☐ hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7 1/4 taza (218g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
3/4 taza, rallada (84g)
- ☐ huevos
12 grande (600g)
- ☐ mozzarella fresca
2 rebanadas (57g)
- ☐ mantequilla
1 1/6 barra (134g)
- ☐ queso en tiras
6 barra (168g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
6 cda (105g)

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
2 1/2 taza (308g)
- ☐ limón
2 1/2 pequeña (145g)
- ☐ jugo de lima
2 cdita (mL)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 oz (17g)
- ☐ romero, seco
1 1/2 cdita (2g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (4g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cdita (mL)
- ☐ limón y pimienta
1 1/4 cdita (3g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 2/3 oz (47g)
- ☐ nueces
10 cucharada, sin cáscara (63g)
- ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)
- ☐ frutos secos mixtos
3/4 taza (101g)
- ☐ anacardos tostados
1 taza (137g)
- ☐ almendras
1/4 lbs (125g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
2 cda (32g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada(s) (64g)

Bebidas

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

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
3/4 taza(s) (97g)
- ☐ fécula de maíz
5 cda (40g)

- ☐ aderezo ranch
6 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)
6 taza, picada (240g)
- ☐ tomates
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (398g)
- ☐ zanahorias
9 1/2 mediana (584g)
- ☐ ajo
7 3/4 diente(s) (23g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
9 1/3 taza (1344g)
- ☐ berza (hojas de col)
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ alcachofas, enlatadas
1/2 taza de corazones (84g)
- ☐ cebolla
1/2 pequeña (35g)

- ☐ arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
2 lbs (952g)
- ☐ salmón enlatado
1/4 lbs (128g)
- ☐ atún enlatado
2 lata (344g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
3 1/2 lbs (1588g)

Aperitivos

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

Dulces

- ☐ cacao en polvo
3 cdita (5g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

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.

Kale y huevos

378 kcal ● 26g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

2 pizca (1g)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

huevos

4 grande (200g)

aceite

2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

sal

4 pizca (2g)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

huevos

8 grande (400g)

aceite

4 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarras las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

huevos

2 grande (100g)

tomates

1/2 taza, picada (90g)

romero, seco

1/4 cdita (0g)

vinagre balsámico

1 cdita (mL)

agua

3 cda (mL)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

huevos

4 grande (200g)

tomates

1 taza, picada (180g)

romero, seco

1/2 cdita (1g)

vinagre balsámico

2 cdita (mL)

agua

6 cda (mL)

aceite

1 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

nueces

10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal ● 7g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

Para las 3 comidas:

frutos secos mixtos
3/4 taza (101g)

- 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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Semillas de girasol

301 kcal ● 14g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



nueces de girasol
1 2/3 oz (47g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich Caprese

1 sándwich(es) - 461 kcal ● 22g protein ● 27g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

salsa pesto

2 cda (32g)

mozzarella fresca

2 rebanadas (57g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta pesto en ambas rebanadas de pan. Coloca mozzarella y tomate sobre la rebanada inferior, cubre con la otra rebanada, presiona suavemente y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Tilapia empanizada y sellada en sartén

12 onza(s) - 601 kcal ● 71g protein ● 24g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla, derretido

1 cda (14g)

harina de trigo, todo uso

1/4 taza(s) (31g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

tilapia, cruda

3/4 lbs (336g)

Para las 2 comidas:

mantequilla, derretido

2 cda (28g)

harina de trigo, todo uso

1/2 taza(s) (63g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

sal

1 cdita (6g)

tilapia, cruda

1 1/2 lbs (672g)

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.

Col rizada (collard) con ajo

199 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
2 diente(s) (6g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite
5/8 cda (mL)
berza (hojas de col)
10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
3 3/4 diente(s) (11g)
sal
1/3 cdita (2g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
berza (hojas de col)
1 1/4 lbs (567g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal ● 25g protein ● 14g fat ● 15g carbs ● 7g fiber



tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (74g)
vinagreta balsámica
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
alcachofas, enlatadas
1/2 taza de corazones (84g)
salmón enlatado
1/4 lbs (128g)

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

Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

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

1. Disfruta.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)
tomates
4 cucharada, picada (45g)
atún enlatado
1 lata (172g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (35g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
atún enlatado
2 lata (344g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)

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.

Anacardos tostados

1/2 taza(s) - 417 kcal ● 10g protein ● 32g fat ● 20g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1 taza (137g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tilapia con costra de almendras

10 oz - 706 kcal ● 68g protein ● 34g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Rinde 10 oz

tilapia, cruda

10 oz (280g)

almendras

6 2/3 cucharada, en tiras finas (45g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

sal

1/4 cucharadita (1g)

harina de trigo, todo uso

1/4 taza(s) (35g)

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.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.
-

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Palitos de queso

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



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
3 barra (84g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
6 barra (168g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal  1g protein  0g fat  8g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
4 mediana (244g)

- 1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

proteína en polvo, chocolate

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

yogur griego desnatado, natural

6 cda (105g)

cacao en polvo

3 cdita (5g)

agua

3 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.

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

3 cucharada, entera (27g)

Para las 3 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Patatas fritas de zanahoria

277 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 23g carbs ● 10g fiber



sal
1/4 cdita (2g)
romero, seco
1 cdita (1g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
zanahorias, pelado
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Salchicha vegana

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



Rinde 2 salchicha(s)

salchicha vegana
2 sausage (200g)

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

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino
4 diente (12g)
espinaca fresca, picado
2 taza(s) (60g)
coliflor triturada congelada
4 taza, congelada (424g)
mantequilla
1 1/3 cda (19g)

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.

Chícharos sugar snap con mantequilla

429 kcal ● 11g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
mantequilla
8 cdita (36g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
5 1/3 taza (768g)
mantequilla
16 cdita (72g)
sal
4 pizca (2g)
pimienta negra
4 pizca (0g)

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

Hamburguesa vegetal

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



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
4 hamburguesa (284g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Tofu al limón y pimienta

17 1/2 onza - 630 kcal ● 39g protein ● 40g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

17 1/2 oz (496g)

limón y pimienta

5/8 cdita (1g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

fécula de maíz

2 1/2 cda (20g)

limón, con ralladura

1 1/4 pequeña (73g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos

35 oz (992g)

limón y pimienta

1 1/4 cdita (3g)

aceite

2 1/2 cda (mL)

fécula de maíz

5 cda (40g)

limón, con ralladura

2 1/2 pequeña (145g)

1. Precalienta el horno a 450°F (220°C).
2. Combina el tofu, aceite, maicena, ralladura de limón, lemon pepper y algo de sal en una bandeja forrada. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Hornea 20-25 minutos hasta que el tofu esté dorado y crujiente. Sirve.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz blanco con mantequilla

162 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

sal

1/3 cdita (2g)

mantequilla

1 cda (14g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

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

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

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)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Tofu buffalo

532 kcal ● 24g protein ● 44g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3/4 cda (mL)
aderezo ranch
3 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
2/3 lbs (298g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
aderezo ranch
6 cda (mL)
Frank's Red Hot sauce
1/2 taza (mL)
tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos
1 1/3 lbs (595g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

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.

