

Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 2700 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

2660 kcal ● 281g protein (42%) ● 120g fat (41%) ● 89g carbs (13%) ● 25g fiber (4%)

Desayuno

435 kcal, 26g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



[Huevo dentro de una berenjena](#)
241 kcal



[Leche](#)
3/4 taza(s)- 112 kcal



[Palitos de queso](#)
1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

345 kcal, 55g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa



[Huevos cocidos](#)
2 huevo(s)- 139 kcal



[Batido proteico doble chocolate](#)
206 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

825 kcal, 66g proteína, 42g carbohidratos netos, 38g grasa



[Espinacas salteadas sencillas](#)
249 kcal



[Puré de batata](#)
183 kcal



[Bacalao asado sencillo](#)
10 2/3 oz- 396 kcal

Cena

835 kcal, 86g proteína, 29g carbohidratos netos, 40g grasa



[Tilapia empanizada y sellada en sartén](#)
14 onza(s)- 701 kcal



[Brócoli con mantequilla](#)
1 taza(s)- 134 kcal

Day 2

2651 kcal ● 244g protein (37%) ● 132g fat (45%) ● 97g carbs (15%) ● 25g fiber (4%)

Desayuno

435 kcal, 26g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

345 kcal, 55g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Batido proteico doble chocolate
206 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

825 kcal, 66g proteína, 42g carbohidratos netos, 38g grasa



Espinacas salteadas sencillas
249 kcal



Puré de batata
183 kcal



Bacalao asado sencillo
10 2/3 oz- 396 kcal

Cena

825 kcal, 49g proteína, 37g carbohidratos netos, 52g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 taza(s)- 70 kcal



Tofu al limón y pimienta
21 onza- 756 kcal

Day 3

2697 kcal ● 197g protein (29%) ● 160g fat (54%) ● 92g carbs (14%) ● 24g fiber (4%)

Desayuno

435 kcal, 26g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

345 kcal, 18g proteína, 7g carbohidratos netos, 26g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
235 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

870 kcal, 56g proteína, 34g carbohidratos netos, 52g grasa



Judías verdes con mantequilla
342 kcal



Tilapia con costra de almendras
7 1/2 oz- 529 kcal

Cena

825 kcal, 49g proteína, 37g carbohidratos netos, 52g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 taza(s)- 70 kcal



Tofu al limón y pimienta
21 onza- 756 kcal

Day 4

2708 kcal ● 190g protein (28%) ● 162g fat (54%) ● 77g carbs (11%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

450 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 35g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

345 kcal, 18g proteína, 7g carbohidratos netos, 26g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
235 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

870 kcal, 56g proteína, 34g carbohidratos netos, 52g grasa



Judías verdes con mantequilla
342 kcal



Tilapia con costra de almendras
7 1/2 oz- 529 kcal

Cena

825 kcal, 51g proteína, 23g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Day 5

2704 kcal ● 218g protein (32%) ● 153g fat (51%) ● 71g carbs (11%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

450 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 35g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
218 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

320 kcal, 23g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



Mug cake proteico de chocolate
1/2 pastel en taza(s)- 97 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

895 kcal, 79g proteína, 31g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



Tilapia con costra de parmesano
8 onza(s)- 366 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
2 barra(s)- 408 kcal

Cena

825 kcal, 51g proteína, 23g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Tempeh básico
8 onza(s)- 590 kcal

Desayuno

455 kcal, 30g proteína, 10g carbohidratos netos, 32g grasa

Kale y huevos

378 kcal

Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

320 kcal, 23g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa

Mug cake proteico de chocolate

1/2 pastel en taza(s)- 97 kcal

Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

840 kcal, 53g proteína, 35g carbohidratos netos, 46g grasa

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal

Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal

Cena

885 kcal, 44g proteína, 46g carbohidratos netos, 48g grasa

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

8 mitad(es) de calabacín- 768 kcal

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

Desayuno

455 kcal, 30g proteína, 10g carbohidratos netos, 32g grasa

Kale y huevos

378 kcal

Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

320 kcal, 23g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa

Mug cake proteico de chocolate

1/2 pastel en taza(s)- 97 kcal

Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

840 kcal, 53g proteína, 35g carbohidratos netos, 46g grasa

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal

Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh- 651 kcal

Cena

885 kcal, 44g proteína, 46g carbohidratos netos, 48g grasa

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

8 mitad(es) de calabacín- 768 kcal

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
19 1/2 grande (975g)
- ☐ leche entera
3 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ mantequilla
5/6 barra (94g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
6 cda (105g)
- ☐ queso de cabra
3/4 lbs (340g)
- ☐ mozzarella fresca
1 oz (28g)
- ☐ queso parmesano
4 cucharada (25g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ berenjena
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)
- ☐ ajo
2 1/2 diente (8g)
- ☐ espinaca fresca
20 taza(s) (600g)
- ☐ batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- ☐ brócoli congelado
3 taza (273g)
- ☐ judías verdes congeladas
4 2/3 taza (565g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (378g)
- ☐ cebolla
2 cucharada, picada (30g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
1 1/3 lbs (604g)
- ☐ tilapia, cruda
2 1/3 lbs (1036g)

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
3/4 taza(s) (88g)
- ☐ fécula de maíz
6 cda (48g)

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
- ☐ edulcorante sin calorías
3 cdita (11g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
- ☐ levadura nutricional
1 1/2 cda (6g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
6 cdita (11g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
2 1/2 lbs (1191g)
- ☐ mantequilla de maní
5 2/3 oz (161g)
- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (73g)
- ☐ tempeh
1 3/4 lbs (794g)
- ☐ salsa de soja
3 cdita (mL)

Frutas y jugos

- ☐ limón
3 1/2 pequeña (203g)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ jugo de lima
2 cda (mL)

- ☐ calabacín
8 grande (2584g)
- ☐ kale (col rizada)
6 oz (165g)

Bebidas

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

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 oz (15g)
- ☐ pimienta negra
4 1/2 g (4g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ albahaca fresca
1/2 cda, picado (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
2/3 cdita (2g)

- ☐ jugo de limón
1 1/2 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 lbs (211g)

Aperitivos

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

Productos horneados

- ☐ polvo de hornear
3/4 cdita (4g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
2 taza (520g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevo dentro de una berenjena

241 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

aceite

2 cdita (mL)

berenjena

2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(120g)

Para las 3 comidas:

huevos

6 grande (300g)

aceite

6 cdita (mL)

berenjena

6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

2 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní
2 cda (32g)
apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní
4 cda (64g)
apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Cacahuates tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 desgarra 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.

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Espinacas salteadas sencillas

249 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 6g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1 1/4 diente (4g)

espinaca fresca

10 taza(s) (300g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

sal

1/3 cdita (2g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

2 1/2 diente (8g)

espinaca fresca

20 taza(s) (600g)

aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

sal

5/8 cdita (4g)

pimienta negra

5/8 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.

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Bacalao asado sencillo

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bacalao, crudo
2/3 lbs (302g)
aceite de oliva
4 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo
1 1/3 lbs (604g)
aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Judías verdes con mantequilla

342 kcal ● 5g protein ● 26g fat ● 14g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas
2 1/3 taza (282g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
mantequilla
7 cdita (32g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas
4 2/3 taza (565g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
mantequilla
14 cdita (63g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protein ● 25g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda
1/2 lbs (210g)
almendras
5 cucharada, en tiras finas (34g)
aceite de oliva
5/8 cda (mL)
sal
1 1/4 pizca (1g)
harina de trigo, todo uso
1/6 taza(s) (26g)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda
15 oz (420g)
almendras
10 cucharada, en tiras finas (68g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
sal
1/3 cucharadita (1g)
harina de trigo, todo uso
3/8 taza(s) (52g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



tomates, en rodajas
3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)
albahaca fresca
1/2 cda, picado (1g)
vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)
mozzarella fresca, en rodajas
1 oz (28g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Tilapia con costra de parmesano

8 onza(s) - 366 kcal ● 52g protein ● 15g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

queso parmesano, rallado

4 cucharada (25g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

tilapia, cruda

1/2 lbs (224g)

pimentón (paprika)

2/3 cdita (2g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio.
3. En un bol pequeño mezcla el queso parmesano, el pimentón y una pizca de sal y pimienta.
4. Unta los filetes de tilapia con aceite de oliva y colócalos en la bandeja preparada. Presiona la mezcla de parmesano sobre la parte superior de la tilapia.
5. Hornea en el horno precalentado de 10 a 12 minutos, o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 barra(s)

barra de granola alta en proteínas

2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

tomates

10 cucharada de tomates cherry
(93g)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

7 1/2 cda (mL)

tomates

1 1/4 taza de tomates cherry (186g)

mezcla de hojas verdes

7 1/2 taza (225g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Tempeh con mantequilla de cacahuete

6 onza(s) de tempeh - 651 kcal ● 49g protein ● 34g fat ● 22g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

3/4 cda (3g)

salsa de soja

1 1/2 cdita (mL)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

mantequilla de maní

3 cucharada (48g)

tempeh

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

1 1/2 cda (6g)

salsa de soja

3 cdita (mL)

jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

6 cucharada (97g)

tempeh

3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Batido proteico doble chocolate

206 kcal ● 42g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

yogur griego desnatado, natural

3 cda (53g)

cacao en polvo

1 1/2 cdita (3g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 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.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

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 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas
1 pepino (21 cm) (301g)
queso de cabra
4 oz (113g)
eneldo seco
2 cdita (2g)

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

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal  4g protein  9g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Mug cake proteico de chocolate

1/2 pastel en taza(s) - 97 kcal  16g protein  3g fat  1g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edulcorante sin calorías

1 cedita (4g)

agua

1 tsp (mL)

huevos

1/2 grande (25g)

cacao en polvo

1 cedita (2g)

polvo de hornear

1/4 cedita (1g)

proteína en polvo, chocolate

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

Para las 3 comidas:

edulcorante sin calorías

3 cedita (11g)

agua

3 tsp (mL)

huevos

1 1/2 grande (75g)

cacao en polvo

3 cedita (5g)

polvo de hornear

3/4 cedita (4g)

proteína en polvo, chocolate

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza grande. Asegúrate de dejar espacio en la parte superior de la taza, ya que el pastel subirá durante la cocción.
2. Microondas a máxima potencia durante unos 45-80 segundos, revisando cada pocos segundos a medida que se acerque a estar listo. El tiempo puede variar según tu microondas. Ten cuidado de no sobrecocinar el pastel, ya que la textura quedará esponjosa. Sirve.

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 3 comidas:

almendras

3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tilapia empanizada y sellada en sartén

14 onza(s) - 701 kcal ● 83g protein ● 28g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Rinde 14 onza(s)

mantequilla, derretido

1 1/6 cda (17g)

harina de trigo, todo uso

1/4 taza(s) (36g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

sal

5/8 cdita (3g)

tilapia, cruda

14 oz (392g)

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

Brócoli con mantequilla

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



Rinde 1 taza(s)

mantequilla

1 cda (14g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

1 taza (91g)

sal

1/2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cdita (mL)
brócoli congelado
1 taza (91g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cdita (mL)
brócoli congelado
2 taza (182g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

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

Tofu al limón y pimienta

21 onza - 756 kcal ● 46g protein ● 47g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
1 1/3 lbs (595g)
limón y pimienta
3/4 cdita (2g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
fécula de maíz
3 cda (24g)
limón, con ralladura
1 1/2 pequeña (87g)

Para las 2 comidas:

tofu firme, secar con papel absorbente y cortar en cubos
2 1/2 lbs (1191g)
limón y pimienta
1 1/2 cdita (3g)
aceite
3 cda (mL)
fécula de maíz
6 cda (48g)
limón, con ralladura
3 pequeña (174g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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)

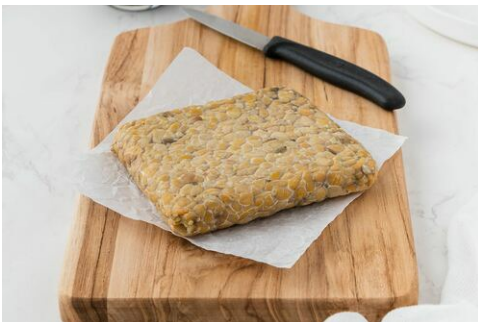
Para las 2 comidas:

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.

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

8 mitad(es) de calabacín - 768 kcal ● 42g protein ● 40g fat ● 42g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín
4 grande (1292g)
queso de cabra
4 oz (113g)
salsa para pasta
1 taza (260g)

Para las 2 comidas:

calabacín
8 grande (2584g)
queso de cabra
1/2 lbs (227g)
salsa para pasta
2 taza (520g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
kale (col rizada), troceado
1/4 manojo (43g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
kale (col rizada), troceado
1/2 manojo (85g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

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.

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.