

Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 2800 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

2772 kcal ● 263g protein (38%) ● 130g fat (42%) ● 104g carbs (15%) ● 33g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 27g proteína, 17g carbohidratos netos, 28g grasa



[Bol de huevo duro y aguacate](#)
160 kcal



[Copa de requesón y fruta](#)
1 envase- 131 kcal



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

Aperitivos

370 kcal, 31g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa



[Batido de proteína \(leche\)](#)
129 kcal



[Anacardos tostados](#)
1/8 taza(s)- 104 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

885 kcal, 85g proteína, 62g carbohidratos netos, 27g grasa



[Guisantes sugar snap](#)
123 kcal



[Cuscús](#)
251 kcal



[Tilapia al grill](#)
12 oz- 510 kcal

Cena

840 kcal, 72g proteína, 11g carbohidratos netos, 52g grasa



[Brócoli con mantequilla](#)
3 1/2 taza(s)- 467 kcal



[Bacalao estilo cajún](#)
12 onza(s)- 374 kcal

Day 2

2823 kcal ● 231g protein (33%) ● 144g fat (46%) ● 100g carbs (14%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

455 kcal, 27g proteína, 17g carbohidratos netos, 28g grasa



Bol de huevo duro y aguacate
160 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



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

Aperitivos

370 kcal, 31g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

855 kcal, 70g proteína, 30g carbohidratos netos, 41g grasa



Col rizada (collard) con ajo
319 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

920 kcal, 54g proteína, 39g carbohidratos netos, 53g grasa



Tempeh con mantequilla de cacahuete
6 onza(s) de tempeh- 651 kcal



Ensalada mixta simple
271 kcal



Day 3

2836 kcal ● 234g protein (33%) ● 146g fat (46%) ● 96g carbs (13%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

520 kcal, 10g proteína, 6g carbohidratos netos, 43g grasa



Aguacate
351 kcal



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

Aperitivos

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



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

855 kcal, 70g proteína, 30g carbohidratos netos, 41g grasa



Col rizada (collard) con ajo
319 kcal



Salchicha vegana
2 salchicha(s)- 536 kcal

Cena

865 kcal, 96g proteína, 36g carbohidratos netos, 36g grasa



Tilapia empanizada y sellada en sartén
16 onza(s)- 801 kcal



Pimientos y cebollas salteados
63 kcal

Day 4

2750 kcal ● 190g protein (28%) ● 156g fat (51%) ● 104g carbs (15%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

520 kcal, 10g proteína, 6g carbohidratos netos, 43g grasa



Aguacate
351 kcal



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

Aperitivos

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



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

770 kcal, 26g proteína, 38g carbohidratos netos, 51g grasa



Nueces pacanas
1/2 taza- 366 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal

Cena

865 kcal, 96g proteína, 36g carbohidratos netos, 36g grasa



Tilapia empanizada y sellada en sartén
16 onza(s)- 801 kcal



Pimientos y cebollas salteados
63 kcal

Day 5

2777 kcal ● 185g protein (27%) ● 173g fat (56%) ● 77g carbs (11%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

520 kcal, 10g proteína, 6g carbohidratos netos, 43g grasa



Aguacate
351 kcal



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

Aperitivos

320 kcal, 22g proteína, 9g carbohidratos netos, 21g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

870 kcal, 55g proteína, 48g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de col (coleslaw)
195 kcal



Cuscús
201 kcal



Salmón con chile y lima
8 oz- 474 kcal

Cena

850 kcal, 49g proteína, 12g carbohidratos netos, 61g grasa



Nueces
1/2 taza(s)- 393 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Day 6

2757 kcal ● 230g protein (33%) ● 158g fat (51%) ● 87g carbs (13%) ● 18g fiber (3%)

Desayuno

510 kcal, 47g proteína, 16g carbohidratos netos, 27g grasa



Queso cottage con piña
186 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



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

Aperitivos

320 kcal, 22g proteína, 9g carbohidratos netos, 21g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

870 kcal, 55g proteína, 48g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de col (coleslaw)
195 kcal



Cuscús
201 kcal



Salmón con chile y lima
8 oz- 474 kcal

Cena

835 kcal, 58g proteína, 13g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Salmón con ajo y queso
734 kcal

Day 7

2825 kcal ● 194g protein (28%) ● 176g fat (56%) ● 93g carbs (13%) ● 22g fiber (3%)

Desayuno

510 kcal, 47g proteína, 16g carbohidratos netos, 27g grasa



[Queso cottage con piña](#)
186 kcal



[Huevos fritos básicos](#)
2 huevo(s)- 159 kcal



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

Aperitivos

320 kcal, 22g proteína, 9g carbohidratos netos, 21g grasa



[Nueces pacanas](#)
1/4 taza- 183 kcal



[Yogur griego proteico](#)
1 envase- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

940 kcal, 19g proteína, 54g carbohidratos netos, 66g grasa



[Ensalada de col rizada, batata y arándanos](#)
938 kcal



[Ensalada mixta simple](#)
102 kcal



[Salmón con ajo y queso](#)
734 kcal

Cena

835 kcal, 58g proteína, 13g carbohidratos netos, 61g grasa



Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
- ☐ brócoli congelado
3 1/2 taza (319g)
- ☐ pimiento
2 grande (337g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ ajo
9 diente(s) (26g)
- ☐ berza (hojas de col)
2 lbs (907g)
- ☐ kale (col rizada)
5/6 manojo (142g)
- ☐ batatas
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 caja (165 g) (178g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
2/3 taza(s) (83g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 oz (17g)
- ☐ pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- ☐ condimento cajún
4 cdita (9g)
- ☐ comino molido
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ polvo de chile
2 cdita (5g)
- ☐ albahaca fresca
4 hojas (2g)
- ☐ canela
5/6 cdita (2g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)

Bebidas

- ☐ agua
14 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
15 cucharada grande (1/3 taza c/u) (465g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
1 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ mantequilla
6 cda (88g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
2 taza (452g)
- ☐ queso parmesano
2/3 taza (66g)
- ☐ queso de cabra
3 1/3 cda (47g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
3/4 taza (103g)
- ☐ almendras
1 1/3 taza, entera (188g)
- ☐ pacanas
5 oz (146g)
- ☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (56g)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- ☐ salchicha vegana
4 sausage (400g)
- ☐ levadura nutricional
3/4 cda (3g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)
- ☐ mezcla para coleslaw
5/6 paquete (400 g) (318g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
1 1/2 cdita (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
2 3/4 lbs (1232g)
- ☐ bacalao, crudo
3/4 lbs (340g)
- ☐ salmón
2 lbs (907g)
- ☐ atún enlatado
1 lata (172g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3 1/2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
4 aguacate(s) (804g)
- ☐ frambuesas
1 1/2 taza (185g)
- ☐ manzanas
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)
- ☐ limas
2 fruta (5.1 cm diá.) (134g)
- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)
- ☐ piña enlatada
1/2 taza, trozos (91g)
- ☐ arándanos rojos deshidratados
1 2/3 cda (17g)

- ☐ mantequilla de maní
1/4 lbs (96g)
- ☐ tempeh
6 oz (170g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/2 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
pimiento
1/2 cucharada, en cubos (5g)
cebolla
1/2 cda picada (5g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

sal
1 pizca (0g)
huevos
2 grande (100g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
cebolla
1 cda picada (10g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

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 2 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Aguacate

351 kcal ● 4g protein ● 30g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón
1 cdita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)

Para las 3 comidas:

jugo de limón
3 cdita (mL)
aguacates
3 aguacate(s) (603g)

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

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.
-

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Queso cottage con piña

186 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

piña enlatada, escurrido

4 cucharada, trozos (45g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 taza (226g)

Para las 2 comidas:

piña enlatada, escurrido

1/2 taza, trozos (91g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

2 taza (452g)

1. Escurra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cdita (mL)

huevos

4 grande (200g)

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

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 2 comidas:

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cuscús

251 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 3g fiber



cuscús instantáneo, saborizado
3/8 caja (165 g) (69g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Tilapia al grill

12 oz - 510 kcal ● 68g protein ● 26g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 oz

sal
3/8 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/2 cucharada (mL)
tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite

1 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

6 diente(s) (18g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite

2 cda (mL)

berza (hojas de col)

2 lbs (907g)

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.

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.

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.

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 manzana(s)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de col (coleslaw)

195 kcal ● 1g protein ● 16g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/6 cdita (1g)
comino molido
1/6 cdita (0g)
ajo, picado
3/8 diente (1g)
jugo de limón
1 1/3 cda (mL)
aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
mezcla para coleslaw
3/8 paquete (400 g) (159g)

Para las 2 comidas:

sal
3/8 cdita (2g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
ajo, picado
5/6 diente (2g)
jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
mezcla para coleslaw
5/6 paquete (400 g) (318g)

1. Crea el aderezo batiendo el aceite, el jugo de limón, el ajo, el comino y la sal en un bol pequeño.
2. Al servir, mezcla el coleslaw con el aderezo y sirve.

Cuscús

201 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 40g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cuscús instantáneo, saborizado
1/3 caja (165 g) (55g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
2/3 caja (165 g) (110g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Salmón con chile y lima

8 oz - 474 kcal ● 47g protein ● 31g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

comino molido
1/2 cdita (1g)
polvo de chile
1 cdita (3g)
limas, en rodajas
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
salmón
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

comino molido
1 cdita (2g)
polvo de chile
2 cdita (5g)
limas, en rodajas
2 fruta (5.1 cm diá.) (134g)
salmón
1 lbs (454g)

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de col rizada, batata y arándanos

938 kcal ● 19g protein ● 66g fat ● 54g carbs ● 12g fiber



kale (col rizada), rallado
5/6 manojo (142g)
aceite
2 1/2 cda (mL)
canela
5/6 cdita (2g)
jugo de limón
5/6 cdita (mL)
pacanas
3 1/3 cda, picado (23g)
queso de cabra
3 1/3 cda (47g)
arándanos rojos deshidratados
1 2/3 cda (17g)
batatas, cortado en trozos de .5 pulgadas
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

1. Precaliente el horno a 400F (200C).
2. Mezcla los cubos de batata con aproximadamente 1/3 del aceite, reservando el resto para después, junto con la canela y una pizca de sal.
3. Asa las batatas en el horno unos 23 minutos y luego añade las nueces pecanas y asa 7 minutos más hasta que las batatas estén tiernas y las pecanas tostadas. Retira y deja enfriar un poco.
4. Mezcla la col rizada, las batatas, las pecanas y todos los demás ingredientes restantes. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 y día 4

Frambuesas

3/4 taza(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
3/4 taza (92g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
1/2 pasteles (5g)
mantequilla de maní
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)
mantequilla de maní
2 cda (32g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, 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 3 comidas:

pacanas
3/4 taza, mitades (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)

1. Disfruta.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Brócoli con mantequilla

3 1/2 taza(s) - 467 kcal ● 10g protein ● 40g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

mantequilla

3 1/2 cda (50g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

brócoli congelado

3 1/2 taza (319g)

sal

1/4 cucharadita (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.

Bacalao estilo cajún

12 onza(s) - 374 kcal ● 62g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

aceite

2 cdita (mL)

condimento cajún

4 cdita (9g)

bacalao, crudo

3/4 lbs (340g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Tempeh con mantequilla de cacahuete

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



Rinde 6 onza(s) de tempeh

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)

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.

Ensalada mixta simple

271 kcal ● 5g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tilapia empanizada y sellada en sartén

16 onza(s) - 801 kcal ● 95g protein ● 33g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla, derretido

1 1/3 cda (19g)

harina de trigo, todo uso

1/3 taza(s) (42g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

sal

2/3 cdita (4g)

tilapia, cruda

16 oz (448g)

Para las 2 comidas:

mantequilla, derretido

2 2/3 cda (38g)

harina de trigo, todo uso

2/3 taza(s) (83g)

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

pimienta negra

1 1/3 cdita, molido (3g)

sal

1 1/3 cdita (8g)

tilapia, cruda

2 lbs (896g)

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.

Pimientos y cebollas salteados

63 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

pimiento, cortado en tiras

1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

pimiento, cortado en tiras

1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. Sazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Nueces

1/2 taza(s) - 393 kcal ● 9g protein ● 37g fat ● 4g carbs ● 4g fiber

Rinde 1/2 taza(s)

nueces

1/2 taza, sin cáscara (56g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 mitad(es) de pimiento(s)

cebolla

1/4 pequeña (18g)

pimiento

1 grande (164g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

atún enlatado, escurrido

1 lata (172g)

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. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Salmón con ajo y queso

734 kcal ● 56g protein ● 54g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

aceite

1 cda (mL)

albahaca fresca, picado

2 hojas (1g)

jugo de limón

1 cda (mL)

salmón

1/2 lbs (227g)

queso parmesano

1/3 taza (33g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

aceite

2 cda (mL)

albahaca fresca, picado

4 hojas (2g)

jugo de limón

2 cda (mL)

salmón

1 lbs (454g)

queso parmesano

2/3 taza (66g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel vegetal y rocía con spray. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja. Reserva.
3. En un bol pequeño mezcla el queso, el ajo, el limón, la albahaca, el aceite y algo de sal y pimienta. Mezcla hasta integrar.
4. Extiende la mezcla de queso de forma uniforme sobre cada filete.
5. Hornea en el horno durante 13 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 145°F (63°C). 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.