

Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 3100 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

3137 kcal ● 265g protein (34%) ● 163g fat (47%) ● 107g carbs (14%) ● 45g fiber (6%)

Desayuno

485 kcal, 50g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Batido proteico doble chocolate
137 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Aperitivos

340 kcal, 20g proteína, 7g carbohidratos netos, 24g grasa



Pistachos
188 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 51g proteína, 69g carbohidratos netos, 54g grasa



Queso y galletas saladas
8 galleta(s) salada(s)- 364 kcal



Leche
1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)
1 sándwich(es)- 387 kcal

Cena

1030 kcal, 83g proteína, 20g carbohidratos netos, 58g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal

Day 2

3034 kcal ● 262g protein (35%) ● 172g fat (51%) ● 90g carbs (12%) ● 19g fiber (3%)

Desayuno

485 kcal, 50g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Batido proteico doble chocolate

137 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Aperitivos

340 kcal, 20g proteína, 7g carbohidratos netos, 24g grasa



Pistachos

188 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

965 kcal, 51g proteína, 47g carbohidratos netos, 61g grasa



Anacardos tostados

1/2 taza(s)- 469 kcal



Sándwich de ensalada de atún

1 sándwich(es)- 495 kcal

Cena

970 kcal, 81g proteína, 25g carbohidratos netos, 60g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon

13 1/2 oz- 904 kcal

Day 3

3119 kcal ● 257g protein (33%) ● 186g fat (54%) ● 77g carbs (10%) ● 29g fiber (4%)

Desayuno

485 kcal, 50g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Batido proteico doble chocolate

137 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Aperitivos

340 kcal, 20g proteína, 7g carbohidratos netos, 24g grasa



Pistachos

188 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1050 kcal, 45g proteína, 34g carbohidratos netos, 74g grasa



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

786 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal

Cena

970 kcal, 81g proteína, 25g carbohidratos netos, 60g grasa



Ensalada mixta simple

68 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon

13 1/2 oz- 904 kcal

Day 4

3115 kcal ● 226g protein (29%) ● 171g fat (49%) ● 115g carbs (15%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

425 kcal, 22g proteína, 22g carbohidratos netos, 27g grasa



Mini quiche fácil

3 quiche(s)- 288 kcal



Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal

Aperitivos

370 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 28g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Apio con aderezo ranch

222 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1025 kcal, 66g proteína, 39g carbohidratos netos, 60g grasa



Ensalada de seitán

718 kcal



Cacahuets tostados

1/3 taza(s)- 307 kcal

Cena

1020 kcal, 68g proteína, 35g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

785 kcal

Day 5

3099 kcal ● 208g protein (27%) ● 185g fat (54%) ● 104g carbs (13%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

425 kcal, 22g proteína, 22g carbohidratos netos, 27g grasa



Mini quiche fácil
3 quiche(s)- 288 kcal



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 139 kcal

Aperitivos

370 kcal, 10g proteína, 17g carbohidratos netos, 28g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Apio con aderezo ranch
222 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 48g proteína, 28g carbohidratos netos, 74g grasa



Tofu buffalo
886 kcal



Guisantes sugar snap
123 kcal

Cena

1020 kcal, 68g proteína, 35g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
785 kcal

Day 6

3063 kcal ● 231g protein (30%) ● 169g fat (50%) ● 104g carbs (14%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

555 kcal, 27g proteína, 17g carbohidratos netos, 39g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Bolitas proteicas de almendra
3 bola(s)- 405 kcal

Aperitivos

245 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Batido proteico verde
130 kcal



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 48g proteína, 28g carbohidratos netos, 74g grasa



Tofu buffalo
886 kcal



Guisantes sugar snap
123 kcal

Cena

985 kcal, 78g proteína, 40g carbohidratos netos, 45g grasa



Crack slaw con tempeh
843 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Day 7

3060 kcal ● 238g protein (31%) ● 157g fat (46%) ● 108g carbs (14%) ● 65g fiber (8%)

Desayuno

555 kcal, 27g proteína, 17g carbohidratos netos, 39g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Bolitas proteicas de almendra

3 bola(s)- 405 kcal

Aperitivos

245 kcal, 18g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Batido proteico verde

130 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Suplemento(s) de proteína

275 kcal, 61g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1005 kcal, 56g proteína, 32g carbohidratos netos, 62g grasa



Calabacín asado en sartén

416 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Cena

985 kcal, 78g proteína, 40g carbohidratos netos, 45g grasa



Crack slaw con tempeh

843 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
3/4 taza (92g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)
- ☐ anacardos tostados
1 taza (123g)
- ☐ semillas de sésamo
2 cdita (6g)
- ☐ mantequilla de almendra
6 cucharada (94g)
- ☐ nueces de girasol
4 cda (48g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ apio crudo
1 1/3 manojo (609g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (488g)
- ☐ cebolla
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)
- ☐ pimienta
2 grande (328g)
- ☐ ajo
8 1/4 diente (25g)
- ☐ jengibre fresco
2 cdita (4g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)
- ☐ espinaca fresca
5 taza(s) (150g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
- ☐ calabacín
2 1/2 mediana (490g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
8 grande (400g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
6 cda (105g)
- ☐ queso en tiras
6 barra (168g)
- ☐ queso
2 oz (57g)
- ☐ leche entera
6 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ queso suizo
1/2 taza, rallada (54g)

Bebidas

- ☐ agua
20 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
1 1/4 lbs (560g)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Productos horneados

- ☐ galletas saladas
8 crackers (28g)
- ☐ pan
6 3/4 oz (192g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante
5/6 fl oz (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1 1/2 taza (mL)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (620g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ naranja
1 naranja (154g)
- ☐ banana
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
10 1/2 g (10g)
- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ ajo en polvo
2 cdita (6g)
- ☐ mostaza Dijon
4 1/2 cda (68g)
- ☐ mostaza en polvo
1/2 cdita (1g)
- ☐ orégano seco
1 1/4 cdita, molido (2g)

Grasas y aceites

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
8 3/4 taza (262g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
5 slices (52g)
- ☐ coliflor triturada congelada
1 1/2 taza, preparada (255g)
- ☐ tzatziki
5/8 taza(s) (140g)
- ☐ levadura nutricional
2 cdita (3g)
- ☐ harina de almendra
3 cda (21g)
- ☐ mezcla para coleslaw
8 taza (720g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
3 cdita (5g)
- ☐ miel
2 1/4 cda (47g)

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

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 lata (486g)
- ☐ salmón
4 1/2 filete(s) (170 g c/u) (765g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
2 2/3 lbs (1276g)
- ☐ salsa de soja
4 cda (mL)
- ☐ tempeh
2 3/4 lbs (1247g)
- ☐ cacahuates tostados
9 1/4 cucharada (85g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
6 oz (170g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 3 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
3/4 taza (89g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
2 barra (56g)

Para las 3 comidas:

queso en tiras
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Mini quiche fácil

3 quiche(s) - 288 kcal ● 19g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
queso suizo
4 cucharada, rallada (27g)
mostaza en polvo
1/4 cdita (1g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
queso suizo
1/2 taza, rallada (54g)
mostaza en polvo
1/2 cdita (1g)
pan
2 rebanada (64g)

1. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C). Engrase ligeramente los moldes para muffins (uno por cada porción).
2. Recorte o corte el pan en círculos. Coloque los círculos en el fondo de los moldes para muffins. Puede usar distintos recortes de pan y presionarlos juntos en la base del molde para aprovechar al máximo una rebanada. Distribuya la cebolla y el queso rallado uniformemente entre los moldes.
3. En un bol mediano, mezcle la leche, los huevos, la mostaza y un poco de sal y pimienta. Reparta la mezcla entre los moldes para muffins. Los quiches se inflarán, así que deje espacio en la parte superior.
4. Hornee durante 20 minutos, o hasta que al introducir un palillo en el centro de un quiche éste salga limpio.

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
anacardos tostados
2 2/3 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:
anacardos tostados
1/3 taza (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:
leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bolitas proteicas de almendra

3 bola(s) - 405 kcal ● 19g protein ● 31g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
polvo de proteína
1 1/2 cda (9g)
harina de almendra
1 1/2 cda (11g)
mantequilla de almendra
3 cucharada (47g)

Para las 2 comidas:
polvo de proteína
3 cda (17g)
harina de almendra
3 cda (21g)
mantequilla de almendra
6 cucharada (94g)

1. Mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien integrados.
 2. Forma bolas.
 3. Guarda las sobras en un recipiente hermético en el frigorífico.
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Queso y galletas saladas

8 galleta(s) salada(s) - 364 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 galleta(s) salada(s)

galletas saladas

8 crackers (28g)

queso

2 oz (57g)

1. Corta el queso y colócalo sobre las galletas saladas. Servir.

Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 3/4 taza(s)

leche entera

1 3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1 sándwich(es) - 387 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 29g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

salsa picante

1 cdita (mL)

aguacates, pelado y sin semillas

1/3 aguacate(s) (67g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

5 slices (52g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Anacardos tostados

1/2 taza(s) - 469 kcal ● 12g protein ● 36g fat ● 23g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/2 taza(s)

anacardos tostados

1/2 taza (77g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 39g protein ● 25g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

apio crudo, picado

1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(9g)

atún enlatado

5 oz (142g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mayonesa

1 1/2 cda (mL)

pan

2 rebanada (64g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

786 kcal ● 40g protein ● 58g fat ● 16g carbs ● 10g fiber



ajo, picado fino
2 diente (6g)
tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina
10 oz (284g)
semillas de sésamo
2 cda (6g)
aceite
3 cda (mL)
jengibre fresco, picado fino
2 cda (4g)
salsa de soja
4 cda (mL)
coliflor triturada congelada
1 1/2 taza, preparada (255g)
brócoli
1 taza, picado (91g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal ● 6g protein ● 16g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



aderezo para ensaladas
5 1/4 cda (mL)
tomates
14 cucharada de tomates cherry (130g)
mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada de seitán

718 kcal ● 54g protein ● 35g fat ● 33g carbs ● 13g fiber



seitán, desmenuzado o en rodajas

6 oz (170g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

tomates, cortado por la mitad

12 tomates cherry (204g)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

levadura nutricional

2 cdita (3g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Cacahuates tostados

1/3 taza(s) - 307 kcal ● 12g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 4g fiber

Rinde 1/3 taza(s)

cacahuates tostados

1/3 taza (49g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tofu buffalo

886 kcal ● 40g protein ● 73g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/4 cda (mL)

aderezo ranch

5 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

6 1/2 cucharada (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

17 1/2 oz (496g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 1/2 cda (mL)

aderezo ranch

10 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

13 cucharada (mL)

tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos

35 oz (992g)

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.

Guisantes sugar snap

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



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados

4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Calabacín asado en sartén

416 kcal ● 8g protein ● 32g fat ● 16g carbs ● 9g fiber



aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

sal

1 1/4 cdita (8g)

ajo en polvo

1 1/4 cdita (4g)

orégano seco

1 1/4 cdita, molido (2g)

pimienta negra

1 1/4 cda, molido (9g)

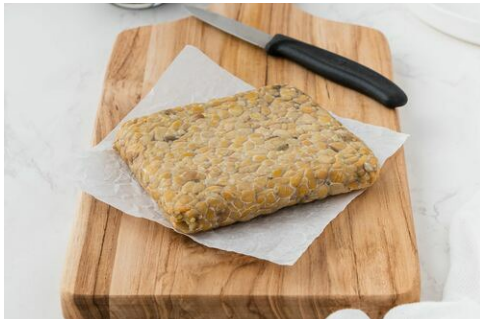
calabacín

2 1/2 mediana (490g)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Tempeh básico

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



Rinde 8 onza(s)

aceite

4 cdita (mL)

tempeh

1/2 lbs (227g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo 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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 3 comidas:

pistachos, pelados
3/4 taza (92g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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 4 y día 5

Leche

1 taza(s) - 149 kcal  8g protein  8g fat  12g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Apio con aderezo ranch

222 kcal  2g protein  20g fat  5g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, cortado en tiras
4 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (180g)
aderezo ranch
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

apio crudo, cortado en tiras
9 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (360g)
aderezo ranch
6 cda (mL)

1. Corta el apio en tiras. Sirve con ranch para mojar.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Batido proteico verde

130 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

1/2 naranja (77g)

banana, congelado

1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)

polvo de proteína, vainilla

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

espinaca fresca

1/2 taza(s) (15g)

agua

1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

1 naranja (154g)

banana, congelado

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

polvo de proteína, vainilla

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

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

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.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal ● 82g protein ● 49g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



Rinde 4 mitad(es) de pimiento(s)

cebolla

1/2 pequeña (35g)

pimiento

2 grande (328g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

sal

2 pizca (1g)

jugo de lima

2 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

atún enlatado, escurrido

2 lata (344g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

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.

Salmón con miel y mostaza Dijon

13 1/2 oz - 904 kcal ● 80g protein ● 55g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

2 1/4 cdita (mL)

ajo, picado

1 diente (3g)

miel

1 cda (24g)

mostaza Dijon

2 1/4 cda (34g)

salmón

2 1/4 filete(s) (170 g c/u) (383g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

4 1/2 cdita (mL)

ajo, picado

2 1/4 diente (7g)

miel

2 1/4 cda (47g)

mostaza Dijon

4 1/2 cda (68g)

salmón

4 1/2 filete(s) (170 g c/u) (765g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
 2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
 3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
 4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
 5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
 6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
 7. Servir.
-

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 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 estilo búfalo con tzatziki

785 kcal ● 65g protein ● 37g fat ● 29g carbs ● 20g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tempeh, troceado grueso
10 oz (284g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
tzatziki
1/3 taza(s) (70g)
Frank's Red Hot sauce
5 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh, troceado grueso
1 1/4 lbs (567g)
aceite
2 1/2 cda (mL)
tzatziki
5/8 taza(s) (140g)
Frank's Red Hot sauce
10 cucharada (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh con una pizca de sal y fríe hasta que esté crujiente, removiendo ocasionalmente.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, aproximadamente 2-3 minutos.
3. Sirve el tempeh con tzatziki.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Crack slaw con tempeh

843 kcal ● 58g protein ● 42g fat ● 32g carbs ● 26g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

2 diente (6g)

aceite

4 cedita (mL)

nueces de girasol

2 cda (24g)

salsa picante

2 cedita (mL)

mezcla para coleslaw

4 taza (360g)

tempeh, cortado en cubos

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

4 diente (12g)

aceite

8 cedita (mL)

nueces de girasol

4 cda (48g)

salsa picante

4 cedita (mL)

mezcla para coleslaw

8 taza (720g)

tempeh, cortado en cubos

1 lbs (454g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

agua
17 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (543g)

1. La receta no tiene instrucciones.