

Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 3200 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

3202 kcal ● 277g protein (35%) ● 174g fat (49%) ● 93g carbs (12%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 20g proteína, 15g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich de huevo y guacamole
1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

395 kcal, 45g proteína, 13g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Batido de proteína (leche)
258 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

975 kcal, 81g proteína, 29g carbohidratos netos, 53g grasa



Leche
1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Ensalada de atún con aguacate
727 kcal

Cena

1100 kcal, 72g proteína, 33g carbohidratos netos, 68g grasa



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



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Day 2

3160 kcal ● 202g protein (26%) ● 190g fat (54%) ● 110g carbs (14%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

455 kcal, 20g proteína, 15g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

395 kcal, 45g proteína, 13g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Batido de proteína (leche)

258 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

990 kcal, 54g proteína, 49g carbohidratos netos, 54g grasa



Papas fritas al horno

193 kcal



Tomates asados

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Tempeh básico

8 onza(s)- 590 kcal

Cena

1045 kcal, 23g proteína, 30g carbohidratos netos, 84g grasa



Filetes de col asados con aderezo

641 kcal



Cacahuets tostados

1/2 taza(s)- 403 kcal

Day 3

3142 kcal ● 277g protein (35%) ● 158g fat (45%) ● 111g carbs (14%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 20g proteína, 15g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

395 kcal, 45g proteína, 13g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Batido de proteína (leche)

258 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

985 kcal, 72g proteína, 42g carbohidratos netos, 55g grasa



Sándwich de ensalada de atún

1 1/2 sándwich(es)- 743 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal

Cena

1030 kcal, 80g proteína, 38g carbohidratos netos, 51g grasa



Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki

942 kcal

Day 4

3169 kcal ● 244g protein (31%) ● 166g fat (47%) ● 116g carbs (15%) ● 59g fiber (7%)

Desayuno

510 kcal, 22g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



Parfait de chía y yogur
167 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

375 kcal, 10g proteína, 25g carbohidratos netos, 20g grasa



Mezcla de frutos secos (trail mix)
1/6 taza(s)- 167 kcal



Frambuesas
1 1/4 taza(s)- 90 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

985 kcal, 72g proteína, 42g carbohidratos netos, 55g grasa



Sándwich de ensalada de atún
1 1/2 sándwich(es)- 743 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
242 kcal

Cena

1030 kcal, 80g proteína, 38g carbohidratos netos, 51g grasa



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki
942 kcal

Day 5

3191 kcal ● 277g protein (35%) ● 161g fat (46%) ● 104g carbs (13%) ● 55g fiber (7%)

Desayuno

510 kcal, 22g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



Parfait de chía y yogur
167 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Aperitivos

370 kcal, 10g proteína, 25g carbohidratos netos, 20g grasa



Mezcla de frutos secos (trail mix)
1/6 taza(s)- 167 kcal



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



Cacahuetes 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

985 kcal, 144g proteína, 29g carbohidratos netos, 28g grasa



Verduras mixtas
2 taza(s)- 194 kcal



Tilapia cajún
24 onza(s)- 791 kcal

Cena

1055 kcal, 40g proteína, 39g carbohidratos netos, 74g grasa



Ensalada de tofu con salsa verde
705 kcal



Anacardos tostados
3/8 taza(s)- 348 kcal

Day 6

3135 kcal ● 269g protein (34%) ● 158g fat (45%) ● 106g carbs (14%) ● 52g fiber (7%)

Desayuno

475 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

350 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 28g grasa



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal



Aguacate
176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

985 kcal, 144g proteína, 29g carbohidratos netos, 28g grasa



Verduras mixtas
2 taza(s)- 194 kcal



Tilapia cajún
24 onza(s)- 791 kcal

Cena

1055 kcal, 40g proteína, 39g carbohidratos netos, 74g grasa



Ensalada de tofu con salsa verde
705 kcal



Anacardos tostados
3/8 taza(s)- 348 kcal

Day 7

3152 kcal ● 247g protein (31%) ● 182g fat (52%) ● 95g carbs (12%) ● 37g fiber (5%)

Desayuno

475 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 27g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Tostada con hummus
2 rebanada(s)- 293 kcal

Aperitivos

350 kcal, 9g proteína, 5g carbohidratos netos, 28g grasa



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal



Aguacate
176 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, 74g proteína, 15g carbohidratos netos, 71g grasa



Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
12 onza(s)- 804 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal

Cena

1050 kcal, 88g proteína, 42g carbohidratos netos, 55g grasa



Judías verdes con mantequilla
245 kcal



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
13 grande (650g)
- ☐ leche entera
5 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ mozzarella fresca
4 oz (113g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1/8 cup (31g)
- ☐ mantequilla
5 cdita (23g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
20 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (636g)
- ☐ agua
17 1/2 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
14 2/3 oz (416g)

Otro

- ☐ guacamole (comercial)
3 cda (46g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
12 taza (365g)
- ☐ condimento italiano
3/4 cdita (3g)
- ☐ tzatziki
3/4 taza(s) (168g)
- ☐ salchicha vegana
3 sausage (300g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
6 3/4 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
3 cda (mL)
- ☐ mayonesa
4 1/2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
5 1/2 lata (970g)
- ☐ tilapia, cruda
3 lbs (1344g)
- ☐ salmón
3/4 lbs (340g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 1/2 g (2g)
- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
- ☐ condimento cajún
2 cda (14g)
- ☐ comino molido
4 cdita (8g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
3 cdita (mL)
- ☐ aguacates
3 1/2 aguacate(s) (719g)
- ☐ pasas
2 cucharada (no compactada) (18g)
- ☐ frambuesas
2 1/2 taza (308g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ limón
1/2 grande (42g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
1 taza (164g)
- ☐ tempeh
2 lbs (907g)
- ☐ frijoles negros
1/2 taza (120g)
- ☐ tofu firme
4 rebanada(s) (336g)
- ☐ hummus
10 cda (150g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pacanas
1 3/4 taza, mitades (173g)
- ☐ anacardos tostados
1 1/2 taza (200g)
- ☐ almendras tostadas
1 cucharada (9g)
- ☐ semillas de chía
3 cucharada (43g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
8 cda (59g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
3/4 pequeña (55g)
 - ☐ tomates
9 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (1100g)
 - ☐ pimiento
1 1/2 grande (246g)
 - ☐ repollo
3/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (536g)
 - ☐ patatas
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)
 - ☐ apio crudo
1 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (26g)
 - ☐ mezcla de verduras congeladas
4 taza (540g)
 - ☐ judías verdes congeladas
1 2/3 taza (202g)
-

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
3/4 taza (mL)
- ☐ salsa verde
4 cda (64g)

Dulces

- ☐ M&M's
1/4 paquete (48 g) (12g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan

1 rebanada(s) (32g)

guacamole (comercial)

1 cda (15g)

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

pan

3 rebanada(s) (96g)

guacamole (comercial)

3 cda (46g)

aceite

3/4 cdita (mL)

huevos

3 grande (150g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y fríelos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

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.

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

Parfait de chía y yogur

167 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa
1/8 cup (15g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
semillas de chía
1 1/2 cucharada (21g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
1/8 cup (31g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
semillas de chía
3 cucharada (43g)

1. Combina las semillas de chía, la leche y una pizca de sal en un bol grande o en un recipiente con tapa. Remueve, cubre y refrigera durante la noche o al menos 2 horas.
Cubre el pudín de chía con yogur griego. Sirve.

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.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

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 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los 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 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con hummus

2 rebanada(s) - 293 kcal ● 14g protein ● 9g fat ● 30g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus
5 cda (75g)

pan
2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

hummus
10 cda (150g)

pan
4 rebanada (128g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 2/3 taza(s)

leche entera

1 2/3 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

727 kcal ● 68g protein ● 40g fat ● 10g carbs ● 14g fiber



cebolla, finamente picado

3/8 pequeña (29g)

tomates

6 2/3 cucharada, picada (75g)

atún enlatado

1 2/3 lata (287g)

mezcla de hojas verdes

1 2/3 taza (50g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

jugo de lima

1 2/3 cdita (mL)

aguacates

5/6 aguacate(s) (168g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



aceite

1/2 cda (mL)

patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 tomate(s)

tomates

3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (319g)

aceite

3 1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

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 sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes 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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de ensalada de atún

1 1/2 sándwich(es) - 743 kcal ● 58g protein ● 38g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, picado

3/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (13g)

atún enlatado

1/2 lbs (213g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

mayonesa

2 1/4 cda (mL)

pan

3 rebanada (96g)

Para las 2 comidas:

apio crudo, picado

1 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (26g)

atún enlatado

15 oz (425g)

sal

3 pizca (1g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

mayonesa

4 1/2 cda (mL)

pan

6 rebanada (192g)

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.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas
3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(137g)
albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
mozzarella fresca, en rodajas
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas
1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(273g)
albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
mozzarella fresca, en rodajas
4 oz (113g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Verduras mixtas

2 taza(s) - 194 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
2 taza (270g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
4 taza (540g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tilapia cajún

24 onza(s) - 791 kcal ● 136g protein ● 26g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda
1 1/2 lbs (672g)
aceite
1 cda (mL)
condimento cajún
1 cda (7g)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda
3 lbs (1344g)
aceite
2 cda (mL)
condimento cajún
2 cda (14g)

1. Precaliente el horno a 425 °F (220 °C). Engrase un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. Coloque los filetes de tilapia en el fondo del molde y cubra ambos lados con el aceite y el condimento cajún.
3. Cubra el molde y hornee de 15 a 20 minutos hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

12 onza(s) - 804 kcal ● 70g protein ● 56g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

limón, cortado en gajos

1/2 grande (42g)

salmón, con piel

3/4 lbs (340g)

aceite

3/4 cda (mL)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Batido de proteína (leche)

258 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche entera

1 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

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

leche entera

3 taza(s) (mL)

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

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Mezcla de frutos secos (trail mix)

1/6 taza(s) - 167 kcal  4g protein  10g fat  14g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- M&M's**
1/8 paquete (48 g) (6g)
- almendras tostadas**
1/2 cucharada (4g)
- pasas**
1 cucharada (no compactada) (9g)
- cacahuates tostados**
1/2 cucharada (5g)
- anacardos tostados**
1 cucharada (9g)

Para las 2 comidas:

- M&M's**
1/4 paquete (48 g) (12g)
- almendras tostadas**
1 cucharada (9g)
- pasas**
2 cucharada (no compactada) (18g)
- cacahuates tostados**
1 cucharada (9g)
- anacardos tostados**
2 cucharada (17g)

1. Mezcla los ingredientes y disfruta.

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.

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.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal 7g protein 14g fat 3g carbs 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aguacate

176 kcal 2g protein 15g fat 2g carbs 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

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

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

Cena 1

Comer los día 1

Anacardos tostados

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



Rinde 1/2 taza(s)

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Rinde 3 mitad(es) de pimiento(s)

cebolla

3/8 pequeña (26g)

pimiento

1 1/2 grande (246g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

jugo de lima

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

3/4 aguacate(s) (151g)

atún enlatado, escurrido

1 1/2 lata (258g)

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

Filetes de col asados con aderezo

641 kcal ● 8g protein ● 52g fat ● 22g carbs ● 14g fiber

**repollo**

3/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (536g)

aceite

2 1/4 cda (mL)

aderezo ranch

3 cda (mL)

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

sal

3/4 cdita (5g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Quita las capas externas de la col y corta el tallo por la base.
3. Coloca la col de pie con el tallo hacia abajo sobre la tabla y corta en rodajas de aproximadamente media pulgada.
4. Sazona ambos lados de las rodajas de col con aceite, sal, pimienta y condimento italiano al gusto.
5. Coloca los filetes en una bandeja de horno engrasada (o forra con papel de aluminio/papel vegetal).
6. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que los bordes estén crujientes y el centro esté blando.
7. Sirve con aderezo.

Cacahuates tostados

1/2 taza(s) - 403 kcal ● 15g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 5g fiber

Rinde 1/2 taza(s)

cacahuates tostados

1/2 taza (64g)



1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

aceite

1 1/2 cedita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

aceite

3 cedita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Tempeh estilo búfalo con tzatziki

942 kcal ● 78g protein ● 44g fat ● 35g carbs ● 24g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tempeh, troceado grueso

3/4 lbs (340g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

tzatziki

3/8 taza(s) (84g)

Frank's Red Hot sauce

6 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh, troceado grueso

1 1/2 lbs (680g)

aceite

3 cda (mL)

tzatziki

3/4 taza(s) (168g)

Frank's Red Hot sauce

3/4 taza (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 5 y día 6

Ensalada de tofu con salsa verde

705 kcal ● 31g protein ● 47g fat ● 22g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, picado

1 tomate roma (80g)

salsa verde

2 cda (32g)

comino molido

2 cdita (4g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

4 cucharada (60g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cda (30g)

aguacates, cortado en rodajas

4 rebanadas (100g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

aceite

2 cdita (mL)

tofu firme

2 rebanada(s) (168g)

Para las 2 comidas:

tomates, picado

2 tomate roma (160g)

salsa verde

4 cda (64g)

comino molido

4 cdita (8g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

1/2 taza (120g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

8 cda (59g)

aguacates, cortado en rodajas

8 rebanadas (200g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

aceite

4 cdita (mL)

tofu firme

4 rebanada(s) (336g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 348 kcal ● 9g protein ● 27g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

6 2/3 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

13 1/3 cucharada (114g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Judías verdes con mantequilla

245 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



judías verdes congeladas

1 2/3 taza (202g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

mantequilla

5 cdita (23g)

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

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Rinde 3 salchicha(s)

salchicha vegana

3 sausage (300g)

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

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.