

# Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 3300 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

3340 kcal ● 210g protein (25%) ● 227g fat (61%) ● 84g carbs (10%) ● 31g fiber (4%)

### Desayuno

515 kcal, 35g proteína, 10g carbohidratos netos, 35g grasa



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
249 kcal



**Espinacas salteadas sencillas**  
100 kcal



**Palitos de queso**  
2 palito(s)- 165 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 24g proteína, 23g carbohidratos netos, 20g grasa



**Galletas saladas**  
6 galleta(s) salada(s)- 101 kcal



**Nueces**  
1/6 taza(s)- 131 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 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

1125 kcal, 40g proteína, 23g carbohidratos netos, 94g grasa



**Tofu con costra de nuez**  
989 kcal



**Ensalada mixta simple**  
136 kcal

### Cena

1060 kcal, 51g proteína, 25g carbohidratos netos, 77g grasa



**Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu**  
982 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
76 kcal

## Day 2

3337 kcal ● 207g protein (25%) ● 215g fat (58%) ● 109g carbs (13%) ● 35g fiber (4%)

### Desayuno

515 kcal, 35g proteína, 10g carbohidratos netos, 35g grasa



Huevos revueltos con espinaca, pimientos y tomate  
249 kcal



Espinacas salteadas sencillas  
100 kcal



Palitos de queso  
2 palito(s)- 165 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 24g proteína, 23g carbohidratos netos, 20g grasa



Galletas saladas  
6 galleta(s) salada(s)- 101 kcal



Nueces  
1/6 taza(s)- 131 kcal



Yogur griego proteico  
1 envase- 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

1120 kcal, 36g proteína, 49g carbohidratos netos, 82g grasa



Ensalada mixta simple  
237 kcal



Sándwich de queso a la parrilla con pesto  
1 sándwich(es)- 557 kcal



Mezcla de frutos secos  
3/8 taza(s)- 327 kcal

### Cena

1060 kcal, 51g proteína, 25g carbohidratos netos, 77g grasa



Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu  
982 kcal



Ensalada mixta con tomate simple  
76 kcal

## Day 3

3292 kcal ● 223g protein (27%) ● 192g fat (52%) ● 103g carbs (12%) ● 66g fiber (8%)

### Desayuno

515 kcal, 35g proteína, 10g carbohidratos netos, 35g grasa



Huevos revueltos con espinaca, pimientos y tomate  
249 kcal



Espinacas salteadas sencillas  
100 kcal



Palitos de queso  
2 palito(s)- 165 kcal

### Aperitivos

465 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 34g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra  
353 kcal



Almendras tostadas  
1/8 taza(s)- 111 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, 39g proteína, 46g carbohidratos netos, 68g grasa



Ensalada mixta simple  
203 kcal



Nueces pacanas  
1/2 taza- 366 kcal



Pasta alfredo con salmón  
418 kcal

### Cena

1055 kcal, 65g proteína, 34g carbohidratos netos, 53g grasa



Col rizada (collard) con ajo  
584 kcal



Tempeh estilo búfalo con tzatziki  
471 kcal

## Day 4

3340 kcal ● 239g protein (29%) ● 194g fat (52%) ● 122g carbs (15%) ● 39g fiber (5%)

### Desayuno

525 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 35g grasa



Huevos con tomate y aguacate  
326 kcal



Leche  
1 1/3 taza(s)- 199 kcal

### Aperitivos

465 kcal, 25g proteína, 10g carbohidratos netos, 34g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra  
353 kcal



Almendras tostadas  
1/8 taza(s)- 111 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, 39g proteína, 46g carbohidratos netos, 68g grasa



Ensalada mixta simple  
203 kcal



Nueces pacanas  
1/2 taza- 366 kcal



Pasta alfredo con salmón  
418 kcal

### Cena

1090 kcal, 90g proteína, 43g carbohidratos netos, 55g grasa



Salchicha vegana  
3 salchicha(s)- 804 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate  
288 kcal

## Day 5

3286 kcal ● 238g protein (29%) ● 197g fat (54%) ● 97g carbs (12%) ● 43g fiber (5%)

### Desayuno

525 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 35g grasa



Huevos con tomate y aguacate  
326 kcal



Leche  
1 1/3 taza(s)- 199 kcal

### Aperitivos

395 kcal, 25g proteína, 24g carbohidratos netos, 21g grasa



Atún con galletas saladas  
284 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

1035 kcal, 64g proteína, 25g carbohidratos netos, 69g grasa



Poke bowl de salmón frito en sartén  
918 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate  
115 kcal

### Cena

1060 kcal, 64g proteína, 27g carbohidratos netos, 71g grasa



Salmón con miel y mostaza Dijon  
10 oz- 670 kcal



Ensalada de tomate y aguacate  
391 kcal

## Day 6

3313 kcal ● 243g protein (29%) ● 190g fat (52%) ● 105g carbs (13%) ● 53g fiber (6%)

### Desayuno

585 kcal, 31g proteína, 20g carbohidratos netos, 40g grasa



Leche  
1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Huevo dentro de una berenjena  
361 kcal

### Aperitivos

395 kcal, 25g proteína, 24g carbohidratos netos, 21g grasa



Atún con galletas saladas  
284 kcal



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

### Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
2 1/2 cucharada- 273 kcal

### Almuerzo

1035 kcal, 64g proteína, 25g carbohidratos netos, 69g grasa



Poke bowl de salmón frito en sartén  
918 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate  
115 kcal

### Cena

1030 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 60g grasa



Semillas de girasol  
316 kcal



Bol energético de tempeh  
713 kcal

# Day 7

3258 kcal ● 256g protein (31%) ● 181g fat (50%) ● 99g carbs (12%) ● 51g fiber (6%)

## Desayuno

585 kcal, 31g proteína, 20g carbohidratos netos, 40g grasa



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Huevo dentro de una berenjena

361 kcal

## Aperitivos

395 kcal, 25g proteína, 24g carbohidratos netos, 21g grasa



Atún con galletas saladas

284 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

## Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

## Almuerzo

980 kcal, 77g proteína, 19g carbohidratos netos, 60g grasa



Semillas de calabaza

366 kcal



Judías verdes con almendras y limón

277 kcal



Tilapia frita en sartén

9 onza(s)- 335 kcal

## Cena

1030 kcal, 62g proteína, 34g carbohidratos netos, 60g grasa



Semillas de girasol

316 kcal



Bol energético de tempeh

713 kcal

## Productos horneados

- galletas saladas  
42 crackers (147g)
- pan  
2 rebanada (64g)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces  
1/4 lbs (95g)
- semillas de sésamo  
5 cdita (15g)
- frutos secos mixtos  
6 cucharada (50g)
- pacanas  
1 taza, mitades (99g)
- almendras  
1/4 lbs (106g)
- nueces de girasol  
1/4 lbs (99g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)

## Otro

- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- mezcla de hojas verdes  
20 1/4 taza (608g)
- coliflor triturada congelada  
3 3/4 taza, preparada (638g)
- salsa Alfredo  
1/2 taza (120g)
- tzatziki  
1/6 taza(s) (42g)
- salchicha vegana  
3 sausage (300g)
- salsa teriyaki  
4 2/3 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- ajo  
17 1/4 diente(s) (52g)
- tomates  
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (427g)
- espinaca fresca  
20 taza(s) (600g)
- jengibre fresco  
5 cdita (10g)
- brócoli  
4 3/4 taza, picado (432g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
2 oz (mL)
- mayonesa  
3 cda (mL)
- aderezo para ensaladas  
20 1/4 cda (mL)
- aceite  
1/2 lbs (mL)

## Especias y hierbas

- sal  
1/2 oz (12g)
- pimienta negra  
3 g (3g)
- mostaza Dijon  
3 cda (48g)
- eneldo seco  
3 cdita (3g)
- albahaca fresca  
4 hojas (2g)
- ajo en polvo  
3/8 cdita (1g)
- romero, seco  
3 cdita (4g)

## Legumbres y derivados

- tofu firme  
2 1/3 lbs (1049g)
- salsa de soja  
13 cda (mL)
- tempeh  
18 oz (510g)
- hummus  
6 cda (90g)

## Frutas y jugos

- jugo de limón  
2 3/4 cdita (mL)
- aguacates  
4 aguacate(s) (829g)
- limón  
1 pequeña (65g)
- jugo de lima  
1 1/3 fl oz (mL)

## Bebidas

- pepino  
2 2/3 pepino (21 cm) (803g)
- berza (hojas de col)  
29 1/4 oz (832g)
- kale (col rizada)  
1 manojo (191g)
- zanahorias  
2 1/3 mediana (142g)
- cebolla  
5 cucharadita, picada (25g)
- berenjena  
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)
- remolachas, crudas  
3 remolacha (5 cm diá.) (246g)
- judías verdes frescas  
10 oz (283g)

### Productos lácteos y huevos

- queso parmesano  
6 cda (30g)
- huevos  
16 grande (800g)
- queso en tiras  
6 barra (168g)
- queso  
2 rebanada (28 g cada una) (56g)
- mantequilla  
1 1/2 cda (23g)
- queso de cabra  
6 oz (170g)
- leche entera  
5 2/3 taza(s) (mL)

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

### Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto  
1 cda (16g)
- Frank's Red Hot sauce  
3 cucharada (mL)

### Cereales y pastas

- pasta seca cruda  
3 oz (86g)

### Productos de pescado y mariscos

- salmón  
2 1/4 lbs (1039g)
- atún enlatado  
1/2 lbs (255g)
- tilapia, cruda  
1/2 lbs (252g)

### Dulces

- miel  
5/6 cda (18g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**ajo, picado**  
1/2 cdita (1g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**queso parmesano**  
2 cda (10g)  
**espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

**ajo, picado**  
1 1/2 cdita (4g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
3/4 taza de tomates cherry (112g)  
**queso parmesano**  
6 cda (30g)  
**espinaca fresca**  
6 taza(s) (180g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**huevos**  
6 grande (300g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprenda aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

### Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**ajo, cortado en cubitos**  
1/2 diente (2g)  
**espinaca fresca**  
4 taza(s) (120g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 3 comidas:

**ajo, cortado en cubitos**  
1 1/2 diente (5g)  
**espinaca fresca**  
12 taza(s) (360g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
3/8 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, añada las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

### 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

### Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**albahaca fresca, troceado**

2 hojas (1g)

**aguacates, en rodajas**

1/2 aguacate(s) (101g)

**tomates**

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

**pimienta negra**

2 pizca (0g)

**huevos**

2 grande (100g)

**sal**

2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

**albahaca fresca, troceado**

4 hojas (2g)

**aguacates, en rodajas**

1 aguacate(s) (201g)

**tomates**

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25  
cm de grosor) (108g)

**pimienta negra**

4 pizca (0g)

**huevos**

4 grande (200g)

**sal**

4 pizca (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

### Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**leche entera**

1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**

2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

#### leche entera

3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### Huevo dentro de una berenjena

361 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### huevos

3 grande (150g)

#### aceite

3 cdita (mL)

#### berenjena

3 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)  
(180g)

Para las 2 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.
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Tofu con costra de nuez

989 kcal ● 37g protein ● 85g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



**mayonesa**

3 cda (mL)

**tofu firme, escurrido**

3/4 lbs (340g)

**nueces**

1/2 taza, picada (58g)

**mostaza Dijon**

1 1/2 cda (23g)

**ajo, en cubos**

3 diente(s) (9g)

**jugo de limón**

1 1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Coloca papel vegetal en una bandeja para hornear y reserva.
2. Corta el tofu en tiras de aproximadamente 2 onzas. Envuelve las tiras en un paño limpio y presiona para eliminar el exceso de agua.
3. Sazona el tofu con sal y pimienta al gusto. Reserva.
4. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa, la mostaza Dijon, el ajo y el jugo de limón.
5. Con una cuchara, toma aproximadamente la mitad de la mezcla de mayonesa (reservando la otra mitad para una salsa para mojar) y úntala uniformemente sobre las tiras de tofu, dejando la parte inferior sin cubrir.
6. Presiona las nueces picadas hasta cubrir todos los lados, dejando también la parte inferior sin cubrir.
7. Coloca el tofu en la bandeja y hornea unos 20 minutos hasta que el tofu esté caliente y las nueces tostadas.
8. Sirve con la mitad restante de la mezcla de mayonesa.

### Ensalada mixta simple

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



**aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

**mezcla de hojas verdes**

3 taza (90g)

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

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

---

### Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



#### aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

#### mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

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

---

### Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 sándwich(es) - 557 kcal ● 22g protein ● 38g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

#### tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

#### queso

2 rebanada (28 g cada una) (56g)

#### salsa pesto

1 cda (16g)

#### mantequilla, ablandado

1 cda (14g)

#### pan

2 rebanada (64g)

1. Unta un lado de una rebanada de pan con mantequilla y colócala, con la mantequilla hacia abajo, en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Unta la parte superior de la rebanada en la sartén con la mitad de la salsa pesto y coloca las lonchas de queso y las rodajas de tomate sobre el pesto.
3. Unta la salsa pesto restante en un lado de la segunda rebanada de pan y coloca esa rebanada, con el pesto hacia abajo, sobre el sándwich. Unta mantequilla en la cara superior del sándwich.
4. Fríe el sándwich con cuidado, dándole la vuelta una vez, hasta que ambos lados del pan estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos por lado.

### Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

**frutos secos mixtos**  
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada mixta simple

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
9 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
9 taza (270g)

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

### Nueces pacanas

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1 taza, mitades (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pasta alfredo con salmón

418 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pasta seca cruda**

1 1/2 oz (43g)

**salsa Alfredo**

4 cucharada (60g)

**espinaca fresca**

1 taza(s) (30g)

**salmón**

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**

3 oz (86g)

**salsa Alfredo**

1/2 taza (120g)

**espinaca fresca**

2 taza(s) (60g)

**salmón**

1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva.
3. Coloca el salmón con la piel hacia abajo en una bandeja de horno y sazona con un poco de sal y pimienta. Hornea 14-16 minutos hasta que el salmón se desmenuce.
4. Mientras tanto, calienta la salsa alfredo en una cacerola a fuego medio hasta que empiece a burbujear. Incorpora la espinaca y remueve. Cocina 1-2 minutos hasta que la espinaca se marchite.
5. Saca el salmón del horno y, cuando esté lo suficiente frío para manipular, córtalo en trozos grandes.
6. Sirve la pasta en un plato y vierte la salsa alfredo por encima. Añade el salmón y un poco de pimienta. Sirve.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Poke bowl de salmón frito en sartén

918 kcal ● 61g protein ● 61g fat ● 20g carbs ● 11g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**zanahorias, cortado en rodajas finas**

1 1/6 mediana (71g)

**jugo de lima**

1 1/6 cedita (mL)

**pepino, cortado en cubos**

5/8 pepino (21 cm) (176g)

**aguacates, cortado en cubos**

5/8 aguacate(s) (117g)

**salsa teriyaki**

2 1/3 cda (mL)

**salmón**

9 1/3 oz (265g)

**aceite**

5/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**zanahorias, cortado en rodajas finas**

2 1/3 mediana (142g)

**jugo de lima**

2 1/3 cedita (mL)

**pepino, cortado en cubos**

1 1/6 pepino (21 cm) (351g)

**aguacates, cortado en cubos**

1 1/6 aguacate(s) (234g)

**salsa teriyaki**

4 2/3 cda (mL)

**salmón**

18 2/3 oz (529g)

**aceite**

1 1/6 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Sazona el salmón con sal y pimienta al gusto.
3. Coloca el salmón con la piel hacia arriba en la sartén. Cocina hasta que esté dorado por un lado, unos 4 minutos. Dale la vuelta con una espátula y cocina hasta que esté firme al tacto y la piel esté crujiente si lo deseas, unos 3 minutos más. Retira del fuego y corta en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
4. Monta el bowl colocando el aguacate, el pepino, las zanahorias y el salmón y rocía con zumo de lima y salsa teriyaki por encima. 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.

---

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

---

### Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Judías verdes con almendras y limón

277 kcal ● 9g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 10g fiber



### judías verdes frescas, recortado

10 oz (283g)

#### sal

1/6 cdita (1g)

#### almendras

2 1/2 cucharada, en tiras finas (17g)

#### jugo de limón

1 1/4 cdita (mL)

#### mantequilla

5/8 cda (9g)

1. Lleva a ebullición una olla grande de agua y añade las judías verdes. Cocina unos 4-6 minutos, hasta que estén tiernas. Escurre y pasa a un bol.
2. Mientras tanto, añade la mantequilla a una sartén pequeña a fuego medio y derrítela.
3. Cuando esté chisporroteando, añade las almendras y cocina aproximadamente un minuto hasta que estén ligeramente tostadas.
4. Añade el jugo de limón y la sal y remueve, cocinando unos 30 segundos más.
5. Rocía la mezcla de mantequilla y almendras sobre las judías verdes.
6. Servir.

## Tilapia frita en sartén

9 onza(s) - 335 kcal ● 51g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza(s)

### tilapia, cruda

1/2 lbs (252g)

#### sal

3/8 cdita (2g)

#### pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

#### aceite de oliva

3/4 cda (mL)

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.
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. Sirva inmediatamente.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Galletas saladas

6 galleta(s) salada(s) - 101 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**galletas saladas**  
6 crackers (21g)

Para las 2 comidas:

**galletas saladas**  
12 crackers (42g)

1. Disfruta.

---

### Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces**  
3 cucharada, sin cáscara (19g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
6 cucharada, sin cáscara (38g)

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 2 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
2 container (300g)

1. Disfruta.

---

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Bocaditos de pepino con queso de cabra

353 kcal ● 21g protein ● 26g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### pepino, cortado en rodajas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

#### queso de cabra

3 oz (85g)

#### eneldo seco

1 1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

#### pepino, cortado en rodajas

1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

#### queso de cabra

6 oz (170g)

#### eneldo seco

3 cdita (3g)

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

### Atún con galletas saladas

284 kcal ● 21g protein ● 12g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### galletas saladas

10 crackers (35g)

#### atún enlatado

3 oz (85g)

Para las 3 comidas:

#### galletas saladas

30 crackers (105g)

#### atún enlatado

1/2 lbs (255g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## 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 3 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

982 kcal ● 50g protein ● 73g fat ● 20g carbs ● 13g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**ajo, picado fino**  
2 1/2 diente (8g)  
**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**  
3/4 lbs (354g)  
**semillas de sésamo**  
2 1/2 cdita (8g)  
**aceite**  
3 3/4 cda (mL)  
**jengibre fresco, picado fino**  
2 1/2 cdita (5g)  
**salsa de soja**  
5 cda (mL)  
**coliflor triturada congelada**  
2 taza, preparada (319g)  
**brócoli**  
1 1/4 taza, picado (114g)

Para las 2 comidas:

**ajo, picado fino**  
5 diente (15g)  
**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**  
1 1/2 lbs (709g)  
**semillas de sésamo**  
5 cdita (15g)  
**aceite**  
7 1/2 cda (mL)  
**jengibre fresco, picado fino**  
5 cdita (10g)  
**salsa de soja**  
10 cda (mL)  
**coliflor triturada congelada**  
3 3/4 taza, preparada (638g)  
**brócoli**  
2 1/2 taza, picado (228g)

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

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

### tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

### mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

### aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

### tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

### mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

### Col rizada (collard) con ajo

584 kcal ● 26g protein ● 31g fat ● 17g carbs ● 34g fiber



### ajo, picado

5 1/2 diente(s) (17g)

### sal

1/2 cdita (3g)

### aceite

2 cda (mL)

### berza (hojas de col)

29 1/3 oz (832g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale 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.

### Tempeh estilo búfalo con tzatziki

471 kcal ● 39g protein ● 22g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



### tempeh, troceado grueso

6 oz (170g)

### aceite

3/4 cda (mL)

### tzatziki

1/6 taza(s) (42g)

### Frank's Red Hot sauce

3 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 3 [↗](#)

Comer los día 4

---

### 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.

---

### Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



#### aguacates, troceado

5/8 aguacate(s) (126g)

#### kale (col rizada), troceado

5/8 manojo (106g)

#### limón, exprimido

5/8 pequeña (36g)

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.
-

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

### Salmón con miel y mostaza Dijon

10 oz - 670 kcal ● 59g protein ● 41g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 oz

**aceite de oliva**

1 2/3 cdita (mL)

**ajo, picado**

5/6 diente (3g)

**miel**

5/6 cda (18g)

**mostaza Dijon**

1 2/3 cda (25g)

**salmón**

1 2/3 filete(s) (170 g c/u) (283g)

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.

### Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



**pimienta negra**

3/8 cdita, molido (1g)

**sal**

3/8 cdita (3g)

**ajo en polvo**

3/8 cdita (1g)

**aceite de oliva**

3/8 cda (mL)

**tomates, en cubos**

5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (103g)

**aguacates, en cubos**

5/6 aguacate(s) (168g)

**jugo de lima**

1 2/3 cda (mL)

**cebolla**

5 cucharadita, picada (25g)

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.

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Semillas de girasol

316 kcal ● 15g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### nueces de girasol

1 3/4 oz (50g)

Para las 2 comidas:

#### nueces de girasol

1/4 lbs (99g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Bol energético de tempeh

713 kcal ● 47g protein ● 35g fat ● 30g carbs ● 22g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### remolachas, crudas, pelado y picado en trozos del tamaño de un bocado

1 1/2 remolacha (5 cm diá.) (123g)

#### romero, seco

1 1/2 cdita (2g)

#### aceite, separados

1 1/2 cda (mL)

#### salsa de soja

1 1/2 cda (mL)

#### hummus

3 cda (45g)

#### brócoli

1 taza, picado (102g)

#### tempeh

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

#### remolachas, crudas, pelado y picado en trozos del tamaño de un bocado

3 remolacha (5 cm diá.) (246g)

#### romero, seco

3 cdita (4g)

#### aceite, separados

3 cda (mL)

#### salsa de soja

3 cda (mL)

#### hummus

6 cda (90g)

#### brócoli

2 1/4 taza, picado (205g)

#### tempeh

3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca papel de aluminio en una bandeja para hornear y añade las remolachas y el brócoli picados.
3. Vierte la mitad del aceite sobre las verduras junto con el romero y sal/pimienta al gusto. Mezcla las verduras hasta que estén completamente cubiertas.
4. Asa las verduras en el horno durante unos 25 minutos, removiendo una vez.
5. [Opcional] Hierve el tempeh en agua durante 10 minutos para eliminar cualquier amargor. Escúrrelo cuando esté listo.
6. Corta el tempeh en cubos del tamaño de un bocado.
7. Calienta una sartén a fuego medio y añade el aceite restante. Agrega el tempeh y cocina hasta que esté ligeramente dorado, removiendo de vez en cuando, unos 5 minutos.
8. Mezcla el hummus con la salsa de soja.
9. Cuando todos los elementos estén listos, emplata las verduras, añade el tempeh y cubre con la salsa de hummus.
10. 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.

---