

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 2600 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

2631 kcal ● 186g protein (28%) ● 104g fat (35%) ● 191g carbs (29%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

485 kcal, 17g proteína, 59g carbohidratos netos, 12g grasa



Kéfir

150 kcal



Cereal alto en fibra

227 kcal



Muffin inglés con mantequilla

1/2 muffin(s) inglés- 106 kcal

Aperitivos

340 kcal, 17g proteína, 42g carbohidratos netos, 8g grasa



Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal



Compota de manzana

57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

825 kcal, 33g proteína, 79g carbohidratos netos, 40g grasa



Arándanos secos

1/4 taza- 136 kcal



Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s)- 343 kcal



Anacardos tostados

3/8 taza(s)- 348 kcal

Cena

765 kcal, 71g proteína, 10g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada de atún con aguacate

764 kcal

Day 2

2631 kcal ● 186g protein (28%) ● 104g fat (35%) ● 191g carbs (29%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

485 kcal, 17g proteína, 59g carbohidratos netos, 12g grasa



Kéfir
150 kcal



Cereal alto en fibra
227 kcal



Muffin inglés con mantequilla
1/2 muffin(s) inglés- 106 kcal

Aperitivos

340 kcal, 17g proteína, 42g carbohidratos netos, 8g grasa



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal



Compota de manzana
57 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

825 kcal, 33g proteína, 79g carbohidratos netos, 40g grasa



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal



Tenders de chik'n crujientes
6 tender(s)- 343 kcal



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

Cena

765 kcal, 71g proteína, 10g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada de atún con aguacate
764 kcal

Day 3

2618 kcal ● 196g protein (30%) ● 112g fat (39%) ● 171g carbs (26%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

430 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 28g grasa



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



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

Aperitivos

330 kcal, 23g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



Parfait de moras y granola
229 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

830 kcal, 45g proteína, 59g carbohidratos netos, 42g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



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



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Cena

810 kcal, 60g proteína, 67g carbohidratos netos, 28g grasa



Lentejas
347 kcal



Salmón con naranja y romero
6 oz- 464 kcal

Day 4

2596 kcal ● 197g protein (30%) ● 108g fat (38%) ● 176g carbs (27%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

430 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 28g grasa



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

330 kcal, 23g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



Parfait de moras y granola

229 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

805 kcal, 46g proteína, 64g carbohidratos netos, 38g grasa



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Crema de almejas

1 1/2 lata(s)- 546 kcal

Cena

810 kcal, 60g proteína, 67g carbohidratos netos, 28g grasa



Lentejas

347 kcal



Salmón con naranja y romero

6 oz- 464 kcal

Day 5

2636 kcal ● 181g protein (28%) ● 104g fat (36%) ● 209g carbs (32%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

360 kcal, 11g proteína, 54g carbohidratos netos, 8g grasa



Avena instantánea con leche

1 sobre(s)- 276 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

330 kcal, 23g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



Parfait de moras y granola

229 kcal

Almuerzo

805 kcal, 46g proteína, 64g carbohidratos netos, 38g grasa



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Crema de almejas

1 1/2 lata(s)- 546 kcal

Cena

920 kcal, 53g proteína, 64g carbohidratos netos, 44g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



Ensalada mixta simple

203 kcal



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Day 6

2621 kcal ● 172g protein (26%) ● 76g fat (26%) ● 280g carbs (43%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

360 kcal, 11g proteína, 54g carbohidratos netos, 8g grasa



[Avena instantánea con leche](#)
1 sobre(s)- 276 kcal



[Naranja](#)
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

300 kcal, 4g proteína, 61g carbohidratos netos, 2g grasa



[Avena instantánea con agua](#)
1 sobre(s)- 165 kcal



[Arándanos secos](#)
1/4 taza- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

890 kcal, 59g proteína, 71g carbohidratos netos, 39g grasa



[Salmón al pesto al horno](#)
8 oz- 538 kcal



[Cuscús](#)
352 kcal

Cena

850 kcal, 50g proteína, 93g carbohidratos netos, 26g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



[Leche](#)
1 taza(s)- 149 kcal

Day 7

2621 kcal ● 172g protein (26%) ● 76g fat (26%) ● 280g carbs (43%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

360 kcal, 11g proteína, 54g carbohidratos netos, 8g grasa



[Avena instantánea con leche](#)
1 sobre(s)- 276 kcal



[Naranja](#)
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

300 kcal, 4g proteína, 61g carbohidratos netos, 2g grasa



[Avena instantánea con agua](#)
1 sobre(s)- 165 kcal



[Arándanos secos](#)
1/4 taza- 136 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

890 kcal, 59g proteína, 71g carbohidratos netos, 39g grasa



[Salmón al pesto al horno](#)
8 oz- 538 kcal



[Cuscús](#)
352 kcal

Cena

850 kcal, 50g proteína, 93g carbohidratos netos, 26g grasa



[Sub de albóndigas veganas](#)
1 1/2 sub(s)- 702 kcal



[Leche](#)
1 taza(s)- 149 kcal

Cereales y pastas

- quinoa, cruda
4 cda (43g)
- cuscús instantáneo, saborizado
1 1/6 caja (165 g) (192g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de chía
4 cdita (19g)
- anacardos tostados
1 taza (148g)

Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- kefir con sabor
2 taza (mL)
- leche entera
7 1/4 taza(s) (mL)
- mantequilla
1/4 barra (24g)
- queso
2 rebanada (28 g cada una) (56g)
- huevos
4 grande (200g)
- yogur griego bajo en grasa
1 1/2 taza (420g)

Frutas y jugos

- puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- arándanos rojos deshidratados
1 taza (160g)
- jugo de lima
4 1/2 cdita (mL)
- aguacates
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)
- zarzamoras
3/4 taza (108g)
- jugo de limón
1 cda (mL)
- naranja
5 naranja (770g)

Otro

Productos horneados

- muffins ingleses
1 muffin(s) (57g)
- pan
4 rebanada (128g)
- pan naan
1 pieza(s) (90g)

Verduras y productos vegetales

- ketchup
3 cda (51g)
- cebolla
1 pequeña (79g)
- tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (188g)
- pimiento
1 grande (164g)

Bebidas

- agua
19 1/2 taza(s) (mL)
- polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
4 1/2 lata (774g)
- salmón
4 2/3 filete(s) (170 g c/u) (793g)

Especias y hierbas

- pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
- sal
1/4 oz (6g)
- romero, seco
1 cdita (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto
3 2/3 cda (59g)
- sopa de almejas enlatada
3 lata (524 g) (1557g)
- salsa para pasta
3/4 taza (195g)

- Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)
- tenders sin carne estilo chik'n
12 piezas (306g)
- mezcla de hojas verdes
8 taza (240g)
- yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
- levadura nutricional
3 cedita (4g)
- bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)

Grasas y aceites

- aceite
1 cedita (mL)
- aceite de oliva
1/2 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Cereales para el desayuno

- granola
3/4 taza (68g)
- avena instantánea con sabor
5 sobre (215g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
1 taza (192g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kefir con sabor
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor
2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Cereal alto en fibra

227 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1/2 taza(s) (mL)
Cereal alto en fibra
2/3 cup (40g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)
Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)

1. Añade el cereal y la leche a un bol y sirve.

Muffin inglés con mantequilla

1/2 muffin(s) inglés - 106 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (5g)
muffins ingleses
1/2 muffin(s) (29g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
2 porción pequeña (1" cuadrada, 0,8 cm de alto) (10g)
muffins ingleses
1 muffin(s) (57g)

1. Corta el muffin inglés por la mitad.
2. Opcional: tuestalo en un horno tostador durante un par de minutos.
3. Unta mantequilla en cada lado.
4. Sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

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.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Avena instantánea con leche

1 sobre(s) - 276 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

1 sobre (43g)

Para las 3 comidas:

leche entera

2 1/4 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

3 sobre (129g)

1. Pon la avena en un bol y vierte la leche encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja

3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos rojos deshidratados

4 cucharada (40g)

Para las 2 comidas:

arándanos rojos deshidratados

1/2 taza (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tenders de chik'n crujientes

6 tender(s) - 343 kcal ● 24g protein ● 14g fat ● 31g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup

1 1/2 cda (26g)

tenders sin carne estilo chik'n

6 piezas (153g)

Para las 2 comidas:

ketchup

3 cda (51g)

tenders sin carne estilo chik'n

12 piezas (306g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete.\nSirve con ketchup.

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

1. Disfruta.

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.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 durazno(s)

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

4 container (680g)

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

Crema de almejas

1 1/2 lata(s) - 546 kcal ● 18g protein ● 33g fat ● 38g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa de almejas enlatada

1 1/2 lata (524 g) (779g)

Para las 2 comidas:

sopa de almejas enlatada

3 lata (524 g) (1557g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Salmón al pesto al horno

8 oz - 538 kcal ● 47g protein ● 38g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto

1 1/3 cda (21g)

salmón

1 1/3 filete(s) (170 g c/u) (227g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto

2 2/3 cda (43g)

salmón

2 2/3 filete(s) (170 g c/u) (453g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Prepara una bandeja de horno forrada con papel pergamino.\r\nUnta pesto sobre el salmón.\r\nAsegúrate de que el salmón esté con la piel hacia abajo en la bandeja y cocina en el horno durante aproximadamente 15 minutos, hasta que esté hecho (temperatura interna 145°F (63°C)).

Cuscús

352 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 69g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cuscús instantáneo, saborizado

5/8 caja (165 g) (96g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado

1 1/6 caja (165 g) (192g)

1. Siga las instrucciones del paquete.
-

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal ● 17g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

quinoa, cruda

2 cda (21g)

semillas de chía

2 cdita (9g)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

quinoa, cruda

4 cda (43g)

semillas de chía

4 cdita (19g)

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. Cocina la quinua según las indicaciones del paquete - 2 cucharadas crudas deberían rendir alrededor de 1/3 taza cocida. Deja enfriar.\r\nMezcla la quinua con el yogur. Cubre con semillas de chía.\r\nSirve.\r\nPara preparar en cantidad: cocina toda la quinua de una vez y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador. Mezcla con el yogur y las semillas de chía al servir.

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana

1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana

2 envase para llevar (~113 g)

(244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana
-

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
2/3 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Parfait de moras y granola

229 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarcamoras, picado grueso
4 cucharada (36g)
granola
4 cucharada (23g)
yogur griego bajo en grasa
1/2 taza (140g)

Para las 3 comidas:

zarcamoras, picado grueso
3/4 taza (108g)
granola
3/4 taza (68g)
yogur griego bajo en grasa
1 1/2 taza (420g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
 2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.
-

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/4 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos rojos deshidratados

4 cucharada (40g)

Para las 2 comidas:

arándanos rojos deshidratados

1/2 taza (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de atún con aguacate

764 kcal ● 71g protein ● 42g fat ● 10g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/2 pequeña (31g)

tomates

1/2 taza, picada (79g)

atún enlatado

1 3/4 lata (301g)

mezcla de hojas verdes

1 3/4 taza (53g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

jugo de lima

1 3/4 cdita (mL)

aguacates

7/8 aguacate(s) (176g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

7/8 pequeña (61g)

tomates

14 cucharada, picada (158g)

atún enlatado

3 1/2 lata (602g)

mezcla de hojas verdes

3 1/2 taza (105g)

pimienta negra

1/2 cucharadita (0g)

sal

1/2 cucharadita (1g)

jugo de lima

3 1/2 cdita (mL)

aguacates

1 3/4 aguacate(s) (352g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (2g)

agua

4 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1 taza (192g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Salmón con naranja y romero

6 oz - 464 kcal ● 36g protein ● 27g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
naranja
1 naranja (154g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
salmón
1 filete(s) (170 g c/u) (170g)

Para las 2 comidas:

sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
jugo de limón
1 cda (mL)
naranja
2 naranja (308g)
romero, seco
1 cdita (1g)
salmón
2 filete(s) (170 g c/u) (340g)

1. Sazona el salmón con sal.
2. Pon una sartén a fuego medio-alto y añade el aceite.
3. Cocina el salmón durante 4-5 minutos por cada lado; reserva cuando esté hecho.
4. Añade el y el romero a la sartén y cocina durante aproximadamente un minuto.
5. Exprime las naranjas y vierte el jugo de naranja y limón en la sartén y lleva a ebullición suave.
6. Baja el fuego a medio-bajo hasta que el líquido se reduzca un poco.
7. Vuelve a poner el salmón en la sartén y sirve la salsa sobre los filetes.
8. Servir.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5

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.

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.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 pieza(s)

pan naan
1 pieza(s) (90g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sub de albóndigas veganas

1 1/2 sub(s) - 702 kcal ● 42g protein ● 18g fat ● 81g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albóndigas veganas congeladas
6 albóndiga(s) (180g)
salsa para pasta
6 cucharada (98g)
levadura nutricional
1 1/2 cdita (2g)
bollo para sub(s)
1 1/2 panecillo(s) (128g)

Para las 2 comidas:

albóndigas veganas congeladas
12 albóndiga(s) (360g)
salsa para pasta
3/4 taza (195g)
levadura nutricional
3 cdita (4g)
bollo para sub(s)
3 panecillo(s) (255g)

1. Cocina las albóndigas veganas según las indicaciones del paquete.
2. Calienta la salsa de tomate en la estufa o en el microondas.
3. Cuando las albóndigas estén listas, colócalas en el pan de sub y cubre con salsa y levadura nutricional.
4. Sirve.

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.

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.
