

# Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 2700 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

2635 kcal ● 172g protein (26%) ● 88g fat (30%) ● 245g carbs (37%) ● 44g fiber (7%)

### Desayuno

400 kcal, 14g proteína, 35g carbohidratos netos, 20g grasa



**Semillas de girasol**  
135 kcal



**Tostada con mantequilla y mermelada**  
2 rebanada(s)- 267 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 16g proteína, 36g carbohidratos netos, 10g grasa



**Jugo de frutas**  
1 taza(s)- 115 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Palitos de zanahoria**  
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

875 kcal, 42g proteína, 114g carbohidratos netos, 19g grasa



**Arroz blanco**  
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal



**Goulash de frijoles y tofu**  
656 kcal

### Cena

820 kcal, 51g proteína, 59g carbohidratos netos, 37g grasa



**Tilapia al grill**  
8 oz- 340 kcal



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



**Gajos de batata**  
391 kcal

## Day 2

2617 kcal ● 177g protein (27%) ● 108g fat (37%) ● 189g carbs (29%) ● 46g fiber (7%)

### Desayuno

400 kcal, 14g proteína, 35g carbohidratos netos, 20g grasa



**Semillas de girasol**  
135 kcal



**Tostada con mantequilla y mermelada**  
2 rebanada(s)- 267 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 16g proteína, 36g carbohidratos netos, 10g grasa



**Jugo de frutas**  
1 taza(s)- 115 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Palitos de zanahoria**  
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

830 kcal, 62g proteína, 31g carbohidratos netos, 46g grasa



**Brócoli asado con levadura nutricional**  
4 taza(s)- 430 kcal



**Tilapia empanizada y sellada en sartén**  
8 onza(s)- 401 kcal

### Cena

845 kcal, 36g proteína, 85g carbohidratos netos, 30g grasa



**Calabacín relleno de queso de cabra y marinara**  
5 mitad(es) de calabacín- 480 kcal



**Arroz blanco**  
1 taza(s) de arroz cocido- 218 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
147 kcal

## Day 3

2690 kcal ● 214g protein (32%) ● 97g fat (32%) ● 198g carbs (30%) ● 42g fiber (6%)

### Desayuno

445 kcal, 29g proteína, 54g carbohidratos netos, 7g grasa



**Compota de manzana**  
57 kcal



**Batido de proteína de fresa y plátano**  
1 batido(s)- 388 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 19g proteína, 43g carbohidratos netos, 6g grasa



**Yogur griego con proteína**  
1 envase(s)- 206 kcal



**Jugo de frutas**  
1 taza(s)- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

830 kcal, 62g proteína, 31g carbohidratos netos, 46g grasa



**Brócoli asado con levadura nutricional**  
4 taza(s)- 430 kcal



**Tilapia empanizada y sellada en sartén**  
8 onza(s)- 401 kcal

### Cena

875 kcal, 56g proteína, 68g carbohidratos netos, 37g grasa



**Tilapia con costra de almendras**  
7 1/2 oz- 529 kcal



**Gajos de batata**  
347 kcal

## Day 4

2672 kcal ● 196g protein (29%) ● 87g fat (29%) ● 239g carbs (36%) ● 36g fiber (5%)

### Desayuno

445 kcal, 29g proteína, 54g carbohidratos netos, 7g grasa



**Compota de manzana**  
57 kcal



**Batido de proteína de fresa y plátano**  
1 batido(s)- 388 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 19g proteína, 43g carbohidratos netos, 6g grasa



**Yogur griego con proteína**  
1 envase(s)- 206 kcal



**Jugo de frutas**  
1 taza(s)- 115 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

810 kcal, 44g proteína, 72g carbohidratos netos, 36g grasa



**Nuggets tipo Chik'n**  
10 nuggets- 552 kcal



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

### Cena

875 kcal, 56g proteína, 68g carbohidratos netos, 37g grasa



**Tilapia con costra de almendras**  
7 1/2 oz- 529 kcal



**Gajos de batata**  
347 kcal

## Day 5

2676 kcal ● 174g protein (26%) ● 117g fat (39%) ● 198g carbs (30%) ● 33g fiber (5%)

### Desayuno

465 kcal, 19g proteína, 32g carbohidratos netos, 26g grasa



**Batido de desayuno de manzana y canela**  
1/2 batido(s)- 244 kcal



**Nueces**  
1/3 taza(s)- 219 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



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



**Yogur griego bajo en grasa**  
1 envase(s)- 155 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

780 kcal, 40g proteína, 60g carbohidratos netos, 40g grasa



**Ensalada caprese**  
213 kcal



**Tofu con naranja y sésamo**  
10 1/2 onza(s) de tofu- 566 kcal

### Cena

895 kcal, 50g proteína, 86g carbohidratos netos, 33g grasa



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
363 kcal



**Ravioli de queso**  
272 kcal



**Lentejas**  
260 kcal

## Day 6

2764 kcal ● 179g protein (26%) ● 124g fat (40%) ● 197g carbs (28%) ● 36g fiber (5%)

### Desayuno

465 kcal, 19g proteína, 32g carbohidratos netos, 26g grasa



**Batido de desayuno de manzana y canela**  
1/2 batido(s)- 244 kcal



**Nueces**  
1/3 taza(s)- 219 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



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



**Yogur griego bajo en grasa**  
1 envase(s)- 155 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

865 kcal, 44g proteína, 59g carbohidratos netos, 47g grasa



**Crema de almejas**  
2 lata(s)- 728 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Cena

895 kcal, 50g proteína, 86g carbohidratos netos, 33g grasa



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
363 kcal



**Ravioli de queso**  
272 kcal



**Lentejas**  
260 kcal

## Day 7

2674 kcal ● 177g protein (27%) ● 118g fat (40%) ● 173g carbs (26%) ● 53g fiber (8%)

### Desayuno

465 kcal, 19g proteína, 32g carbohidratos netos, 26g grasa



**Batido de desayuno de manzana y canela**  
1/2 batido(s)- 244 kcal



**Nueces**  
1/3 taza(s)- 219 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 18g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



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



**Yogur griego bajo en grasa**  
1 envase(s)- 155 kcal

### Suplemento(s) de proteína

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



**Batido de proteína**  
2 cucharada- 218 kcal

### Almuerzo

865 kcal, 44g proteína, 59g carbohidratos netos, 47g grasa



**Crema de almejas**  
2 lata(s)- 728 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Cena

805 kcal, 48g proteína, 62g carbohidratos netos, 27g grasa



**Ensalada de garbanzos al curry**  
805 kcal

## Bebidas

- agua  
18 1/2 taza (mL)
- polvo de proteína  
18 oz (508g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
2/3 taza (123g)
- harina de trigo, todo uso  
3/4 taza(s) (94g)
- fécula de maíz  
2 1/4 cda (18g)

## Legumbres y derivados

- tofu firme  
15 3/4 oz (447g)
- frijoles blancos, en conserva  
3/4 lata(s) (329g)
- salsa de soja  
1 1/2 cda (mL)
- lentejas, crudas  
3/4 taza (144g)
- garbanzos, en conserva  
1 1/4 lata (560g)

## Especias y hierbas

- tomillo fresco  
3/8 cdita (0g)
- pimentón (paprika)  
2 1/4 cdita (5g)
- sal  
3/4 oz (20g)
- pimienta negra  
2 cdita, molido (5g)
- albahaca fresca  
1/2 oz (14g)
- canela  
3/8 cdita (1g)
- curry en polvo  
1 1/4 cdita (3g)

## Grasas y aceites

- aceite  
4 oz (mL)
- aceite de oliva  
1 1/2 oz (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces de girasol  
2 1/2 oz (73g)
- almendras  
6 1/2 oz (181g)
- semillas de sésamo  
1 1/2 cdita (5g)
- nueces  
1 taza, sin cáscara (94g)

## Dulces

- mermelada  
4 cdita (28g)
- azúcar  
1 1/2 cda (20g)

## Productos lácteos y huevos

- mantequilla  
1/3 barra (37g)
- huevos  
4 grande (200g)
- queso de cabra  
2 1/2 oz (71g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa  
5 envase(s) (150 g c/u) (750g)
- leche entera  
2 1/2 taza(s) (mL)
- mozzarella fresca  
1/2 lbs (213g)
- yogur griego bajo en grasa  
1 taza (315g)
- yogur griego desnatado, natural  
5 cda (88g)

## Productos horneados

- pan  
4 rebanada (128g)

## Otro

- levadura nutricional  
4 cda (15g)
- cubitos de hielo  
2 taza(s) (280g)
- nibs de cacao  
2 tsp (7g)
- Nuggets veganos chik'n  
10 nuggets (215g)

aderezo para ensaladas  
1 cda (mL)

vinagreta balsámica  
2 oz (mL)

## Verduras y productos vegetales

ajo  
2 1/4 diente(s) (7g)

cebolla  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

tomates  
5 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (713g)

batatas  
4 batata, 12,5 cm de largo (875g)

zanahorias  
5 1/2 mediana (328g)

brócoli  
8 taza, picado (728g)

calabacín  
2 1/2 grande (808g)

lechuga romana  
3/4 corazones (375g)

ketchup  
2 1/2 cda (43g)

apio crudo  
2 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (43g)

mezcla de hojas verdes  
1 paquete (155 g) (148g)

aceite de sésamo  
3/4 cda (mL)

salsa de chile sriracha  
3/4 cda (11g)

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

## Sopas, salsas y jugos de carne

salsa para pasta  
5/8 frasco (680 g) (386g)

sopa de almejas enlatada  
4 lata (524 g) (2076g)

## Comidas, platos principales y guarniciones

raviolis de queso congelados  
1/2 lbs (227g)

## Productos de pescado y mariscos

tilapia, cruda  
2 1/2 lbs (1092g)

## Frutas y jugos

jugo de limón  
3 cda (mL)

jugo de fruta  
32 fl oz (mL)

puré de manzana  
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

banana  
3 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(413g)

fresas congeladas  
3 taza, sin descongelar (447g)

frambuesas  
16 frambuesas (30g)

naranja  
3/8 fruta (7.3 cm diá.) (53g)

manzanas  
1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)

---

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces de girasol**  
3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

**nueces de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tostada con mantequilla y mermelada

2 rebanada(s) - 267 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mermelada**  
2 cdita (14g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

**mermelada**  
4 cdita (28g)  
**mantequilla**  
4 cdita (18g)  
**pan**  
4 rebanada (128g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla y la mermelada en la tostada.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### 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

---

### Batido de proteína de fresa y plátano

1 batido(s) - 388 kcal ● 29g protein ● 7g fat ● 42g carbs ● 10g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### banana, congelado, pelado y en rodajas

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(118g)

#### polvo de proteína

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

#### agua

2 cda (mL)

#### almendras

10 almendra (12g)

#### fresas congeladas

1 1/2 taza, sin descongelar (224g)

#### cubitos de hielo

1 taza(s) (140g)

Para las 2 comidas:

#### banana, congelado, pelado y en rodajas

2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(236g)

#### polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

#### agua

4 cda (mL)

#### almendras

20 almendra (24g)

#### fresas congeladas

3 taza, sin descongelar (447g)

#### cubitos de hielo

2 taza(s) (280g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.
-

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Batido de desayuno de manzana y canela

1/2 batido(s) - 244 kcal ● 14g protein ● 6g fat ● 30g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### yogur griego bajo en grasa

6 cucharada (105g)

#### almendras

2 1/2 almendra (3g)

#### leche entera

1/4 taza(s) (mL)

#### canela

1/8 cdita (0g)

#### banana

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

#### manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 3 comidas:

#### yogur griego bajo en grasa

1 taza (315g)

#### almendras

7 1/2 almendra (9g)

#### leche entera

3/4 taza(s) (mL)

#### canela

3/8 cdita (1g)

#### banana

1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

#### manzanas

1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)

1. Añade los ingredientes a la licuadora (dependiendo de la licuadora puede que tengas que cortar las manzanas/almendras en trozos más pequeños antes de batir).
2. Licúa a velocidad media-alta durante 30 segundos o hasta obtener la consistencia deseada.

---

### Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### nueces

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 3 comidas:

#### nueces

1 taza, sin cáscara (94g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

---

### Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s) de arroz cocido

#### **arroz blanco de grano largo**

1/3 taza (62g)

#### **agua**

2/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

---

### Goulash de frijoles y tofu

656 kcal ● 37g protein ● 19g fat ● 65g carbs ● 19g fiber



### tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

1/3 lbs (149g)

### tomillo fresco

3/8 cdita (0g)

### pimentón (paprika)

2 1/4 cdita (5g)

### aceite

3/4 cda (mL)

### ajo, picado

3/4 diente (2g)

### cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

### frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe durante unos 5 minutos hasta que esté dorado.
2. Añade la cebolla y el ajo y cocina durante unos 8 minutos. Agrega la paprika, el tomillo, un chorrito de agua y algo de sal/pimienta al gusto. Remueve.
3. Añade los frijoles y cocina otros 5 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén calientes. Sirve.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Brócoli asado con levadura nutricional

4 taza(s) - 430 kcal ● 14g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 11g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### levadura nutricional

2 cda (8g)

### aceite

2 cda (mL)

### brócoli

4 taza, picado (364g)

Para las 2 comidas:

### levadura nutricional

4 cda (15g)

### aceite

4 cda (mL)

### brócoli

8 taza, picado (728g)

1. Precalienta el horno a 425F (220C).
2. Mezcla el brócoli con aceite y ásallo en el horno durante 20-25 minutos.
3. Retira y sazona con levadura nutricional y sal/pimienta al gusto. Sirve.

### Tilapia empanizada y sellada en sartén

8 onza(s) - 401 kcal ● 47g protein ● 16g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mantequilla, derretido**  
2/3 cda (9g)  
**harina de trigo, todo uso**  
1/6 taza(s) (21g)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**tilapia, cruda**  
1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla, derretido**  
1 1/3 cda (19g)  
**harina de trigo, todo uso**  
1/3 taza(s) (42g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**tilapia, cruda**  
16 oz (448g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta. Coloque la harina en un plato llano; presione suavemente cada filete en la harina para cubrirlo y sacuda el exceso.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Unte la mantequilla derretida sobre la tilapia en el último minuto antes de retirarla de la sartén. Sirva inmediatamente.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Nuggets tipo Chik'n

10 nuggets - 552 kcal ● 31g protein ● 23g fat ● 52g carbs ● 5g fiber



Rinde 10 nuggets

**Nuggets veganos chik'n**  
10 nuggets (215g)  
**ketchup**  
2 1/2 cda (43g)

1. Cocina los filetes tipo chik'n según las instrucciones del paquete.
2. Sirve con ketchup.

### 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.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

### Ensalada caprese

213 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



#### vinagreta balsámica

1 cda (mL)

#### albahaca fresca

4 cucharada de hojas enteras (6g)

#### tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

#### mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

#### mozzarella fresca

1 1/2 oz (43g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

### Tofu con naranja y sésamo

10 1/2 onza(s) de tofu - 566 kcal ● 27g protein ● 26g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Rinde 10 1/2 onza(s) de tofu

#### aceite de sésamo

3/4 cda (mL)

#### semillas de sésamo

1 1/2 cdita (5g)

#### fécula de maíz

2 1/4 cda (18g)

#### tofu firme, secar con papel

#### absorbente y cortar en cubos

2/3 lbs (298g)

#### salsa de chile sriracha

3/4 cda (11g)

#### azúcar

1 1/2 cda (20g)

#### salsa de soja

1 1/2 cda (mL)

#### naranja, exprimido

3/8 fruta (7.3 cm diá.) (53g)

#### ajo, picado

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

1. Prepara la salsa de naranja. En un tazón pequeño bate el ajo, el jugo de naranja, el azúcar, la salsa de soja y la sriracha. Reserva.
2. En un tazón grande mezcla los cubos de tofu con la maicena y las semillas de sésamo.
3. Calienta aceite de sésamo en una sartén a fuego medio. Añade el tofu y fríe hasta que esté crujiente, 5-8 minutos.
4. Vierte la salsa de naranja y cocina hasta que espese y esté caliente, 1-2 minutos.
5. Sirve.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Crema de almejas

2 lata(s) - 728 kcal ● 24g protein ● 44g fat ● 51g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sopa de almejas enlatada**  
2 lata (524 g) (1038g)

Para las 2 comidas:

**sopa de almejas enlatada**  
4 lata (524 g) (2076g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### 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 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**jugo de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Huevos cocidos

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

### Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**zanahorias**  
2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.
-

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Yogur griego con proteína

1 envase(s) - 206 kcal ● 17g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### nibs de cacao

1 tsp (3g)

#### frambuesas

8 frambuesas (15g)

#### polvo de proteína

1 cda (6g)

#### yogur griego saborizado bajo en grasa

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

Para las 2 comidas:

#### nibs de cacao

2 tsp (7g)

#### frambuesas

16 frambuesas (30g)

#### polvo de proteína

2 cda (12g)

#### yogur griego saborizado bajo en grasa

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

1. Mezcla el yogur griego y el polvo de proteína hasta obtener una textura homogénea. Cubre con frambuesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Sirve.

### Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### jugo de fruta

8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

#### jugo de fruta

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**almendras**  
3 cucharada, entera (27g)

Para las 3 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, entera (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 3 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

---

### Tilapia al grill

8 oz - 340 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)  
**tilapia, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)

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

---

### Tomates asados

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



Rinde 1 1/2 tomate(s)

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

### Gajos de batata

391 kcal ● 5g protein ● 13g fat ● 54g carbs ● 10g fiber

**aceite**

1 cda (mL)

**batatas, cortado en gajos**

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

**pimienta negra**

3/8 cdita, molido (1g)

**sal**

3/4 cdita (5g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

5 mitad(es) de calabacín - 480 kcal ● 26g protein ● 25g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Rinde 5 mitad(es) de calabacín

**calabacín**

2 1/2 grande (808g)

**queso de cabra**

2 1/2 oz (71g)

**salsa para pasta**

10 cucharada (163g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

### Arroz blanco

1 taza(s) de arroz cocido - 218 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 49g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 taza(s) de arroz cocido

**arroz blanco de grano largo**

1/3 taza (62g)

**agua**

2/3 taza(s) (mL)



1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

## Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



**lechuga romana, troceado grueso**

3/4 corazones (375g)

**zanahorias, en rodajas**

3/8 mediana (23g)

**tomates, en cubos**

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

**aderezo para ensaladas**

1 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protein ● 25g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### tilapia, cruda

1/2 lbs (210g)

#### almendras

5 cucharada, en tiras finas (34g)

#### aceite de oliva

5/8 cda (mL)

#### sal

1 1/4 pizca (1g)

#### harina de trigo, todo uso

1/6 taza(s) (26g)

Para las 2 comidas:

#### tilapia, cruda

15 oz (420g)

#### almendras

10 cucharada, en tiras finas (68g)

#### aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

#### sal

1/3 cucharadita (1g)

#### harina de trigo, todo uso

3/8 taza(s) (52g)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

### Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aceite

1 cda (mL)

#### batatas, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

#### pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

#### sal

2/3 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

#### aceite

2 cda (mL)

#### batatas, cortado en gajos

2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)

#### pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

#### sal

1 1/3 cdita (8g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

363 kcal ● 21g protein ● 25g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(205g)

#### albahaca fresca

1 1/2 cda, picado (4g)

#### vinagreta balsámica

1 1/2 cucharada (mL)

#### mozzarella fresca, en rodajas

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

#### tomates, en rodajas

2 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(410g)

#### albahaca fresca

3 cda, picado (8g)

#### vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

#### mozzarella fresca, en rodajas

6 oz (170g)

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

### Ravioli de queso

272 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### raviolis de queso congelados

4 oz (113g)

#### salsa para pasta

1/6 frasco (680 g) (112g)

Para las 2 comidas:

#### raviolis de queso congelados

1/2 lbs (227g)

#### salsa para pasta

1/3 frasco (680 g) (224g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

### Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### sal

1/8 cedita (1g)

#### agua

1 1/2 taza(s) (mL)

#### lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

#### sal

1/6 cedita (1g)

#### agua

3 taza(s) (mL)

#### lentejas, crudas, enjuagado

3/4 taza (144g)

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.

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

### Ensalada de garbanzos al curry

805 kcal ● 48g protein ● 27g fat ● 62g carbs ● 31g fiber



#### garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/4 lata (560g)

#### mezcla de hojas verdes

2 1/2 oz (71g)

#### nueces de girasol

2 1/2 cda (30g)

#### apio crudo, cortado en rodajas

2 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (43g)

#### curry en polvo

1 1/4 cdita (3g)

#### yogur griego desnatado, natural

5 cda (88g)

#### jugo de limón, dividido

2 1/2 cda (mL)

1. Coloca los garbanzos en un tazón grande y machácalos con el reverso de un tenedor.
2. Incorpora yogur griego, curry en polvo, apio, semillas de girasol, solo la mitad del jugo de limón y un poco de sal y pimienta.
3. Coloca las hojas verdes en un plato y rocíalas con el resto del jugo de limón.
4. Sirve la mezcla de garbanzos al curry junto con las hojas verdes.

## 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.