

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 2800 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

2775 kcal ● 184g protein (27%) ● 50g fat (16%) ● 361g carbs (52%) ● 36g fiber (5%)

Desayuno

480 kcal, 13g proteína, 76g carbohidratos netos, 11g grasa



[Pomelo](#)
1 pomelo- 119 kcal



[Bagel pequeño tostado con mantequilla](#)
1 1/2 bagel(es)- 361 kcal

Aperitivos

345 kcal, 39g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



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



[Queso cottage con piña](#)
233 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

860 kcal, 28g proteína, 149g carbohidratos netos, 12g grasa



[Ensalada de espinacas con arándanos](#)
95 kcal



[Pasta con salsa comprada](#)
766 kcal

Cena

875 kcal, 55g proteína, 118g carbohidratos netos, 14g grasa



[Salchicha vegana](#)
1 salchicha(s)- 268 kcal



[Lentejas](#)
347 kcal



[Jugo de frutas](#)
2 1/4 taza(s)- 258 kcal

Day 2

2784 kcal ● 177g protein (25%) ● 72g fat (23%) ● 326g carbs (47%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

480 kcal, 13g proteína, 76g carbohidratos netos, 11g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1 1/2 bagel(es)- 361 kcal

Aperitivos

345 kcal, 39g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



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



Queso cottage con piña
233 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

860 kcal, 28g proteína, 149g carbohidratos netos, 12g grasa



Ensalada de espinacas con arándanos
95 kcal



Pasta con salsa comprada
766 kcal

Cena

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



Nuggets tipo Chik'n
16 nuggets- 882 kcal

Day 3

2771 kcal ● 179g protein (26%) ● 148g fat (48%) ● 146g carbs (21%) ● 36g fiber (5%)

Desayuno

500 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 25g grasa



Jugo de frutas
1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal

Aperitivos

420 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



Aguacate
351 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

825 kcal, 67g proteína, 43g carbohidratos netos, 39g grasa



Salmón al pesto al horno
8 oz- 538 kcal



Lentejas
289 kcal

Cena

805 kcal, 36g proteína, 55g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
2 taza(s)- 110 kcal



Camarones scampi
697 kcal

Day 4

2771 kcal ● 179g protein (26%) ● 148g fat (48%) ● 146g carbs (21%) ● 36g fiber (5%)

Desayuno

500 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 25g grasa



Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

Aperitivos

420 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



Aguacate

351 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

825 kcal, 67g proteína, 43g carbohidratos netos, 39g grasa



Salmón al pesto al horno

8 oz- 538 kcal



Lentejas

289 kcal

Cena

805 kcal, 36g proteína, 55g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s)- 110 kcal



Camarones scampi

697 kcal

Day 5

2848 kcal ● 176g protein (25%) ● 132g fat (42%) ● 192g carbs (27%) ● 47g fiber (7%)

Desayuno

500 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 25g grasa



Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

Aperitivos

420 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



Aguacate

351 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

820 kcal, 46g proteína, 60g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

265 kcal



Pasta alfredo con salmón

558 kcal

Cena

890 kcal, 54g proteína, 83g carbohidratos netos, 31g grasa



Tilapia con costra de almendras

4 1/2 oz- 318 kcal



Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido- 229 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal

Day 6

2737 kcal ● 181g protein (26%) ● 91g fat (30%) ● 258g carbs (38%) ● 42g fiber (6%)

Desayuno

430 kcal, 27g proteína, 56g carbohidratos netos, 8g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal

Aperitivos

380 kcal, 7g proteína, 57g carbohidratos netos, 10g grasa



Helado de plátano
2 plátano- 268 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

820 kcal, 46g proteína, 60g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
265 kcal



Pasta alfredo con salmón
558 kcal

Cena

890 kcal, 54g proteína, 83g carbohidratos netos, 31g grasa



Tilapia con costra de almendras
4 1/2 oz- 318 kcal



Arroz integral
1 taza de arroz integral cocido- 229 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal

Day 7

2780 kcal ● 218g protein (31%) ● 76g fat (25%) ● 267g carbs (38%) ● 39g fiber (6%)

Desayuno

430 kcal, 27g proteína, 56g carbohidratos netos, 8g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal

Aperitivos

380 kcal, 7g proteína, 57g carbohidratos netos, 10g grasa



Helado de plátano
2 plátano- 268 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

905 kcal, 77g proteína, 94g carbohidratos netos, 22g grasa



Sopa de tortellini con pollo
750 kcal



Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal

Cena

850 kcal, 59g proteína, 59g carbohidratos netos, 35g grasa



Lentejas
289 kcal



Salmón y verduras en una sola olla
6 oz salmón- 561 kcal

Frutas y jugos

- ☐ pomelo
4 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (1328g)
- ☐ jugo de fruta
54 fl oz (mL)
- ☐ arándanos rojos deshidratados
4 cucharadita (13g)
- ☐ piña enlatada
10 cucharada, trozos (113g)
- ☐ aguacates
4 1/2 aguacate(s) (905g)
- ☐ jugo de limón
3 cdita (mL)
- ☐ banana
4 grande (20.3 a 22.5 cm de largo) (544g)

Productos horneados

- ☐ bagel
3 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (207g)
- ☐ Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
5 1/2 cda (78g)
- ☐ queso romano
1/4 cda (2g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
2 1/2 taza (565g)
- ☐ queso parmesano
1 cda (5g)
- ☐ nata para montar
6 cda (mL)
- ☐ huevos
9 grande (450g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1/3 taza (93g)

Bebidas

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

Otro

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
3/8 paquete (283 g) (123g)
- ☐ ketchup
4 cda (68g)
- ☐ kale (col rizada)
5 taza, picada (200g)
- ☐ chalotas
2 cda picada (20g)
- ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (423g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)
- ☐ concentrado de tomate
1/2 cda (8g)
- ☐ cebolla
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)
- ☐ pimienta
3/4 mediana (89g)
- ☐ tomates triturados enlatados
3/4 taza (182g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 cucharadita, picada (10g)
- ☐ almendras
4 oz (112g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3/4 frasco (680 g) (504g)
- ☐ salsa pesto
2 2/3 cda (43g)
- ☐ caldo de verduras
2 1/2 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1 1/4 lbs (570g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (31g)
- ☐ arroz integral
2/3 taza (127g)

- ☐ salchicha vegana
1 sausage (100g)
- ☐ Nuggets veganos chik'n
16 nuggets (344g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
14 1/2 taza (435g)
- ☐ salsa Alfredo
2/3 taza (160g)
- ☐ tomates picados
1/2 lata(s) (210g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ albahaca fresca
6 hojas (3g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)
- ☐ eneldo seco
3/4 cdita (1g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 3/4 taza (336g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta de frambuesa y nueces
4 cucharadita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
14 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
3/4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
4 cda (mL)
- ☐ aceite
1 1/4 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo
1/2 lbs (227g)
- ☐ salmón
2 lbs (926g)
- ☐ tilapia, cruda
1/2 lbs (252g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ tortellini de queso congelados
1/4 lbs (128g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (198g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1 1/2 bagel(es) - 361 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bagel

1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(104g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

bagel

3 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(207g)

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal 3g protein 1g fat 38g carbs 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
12 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta
36 fl oz (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

albahaca fresca, troceado

6 hojas (3g)

aguacates, en rodajas

1 1/2 aguacate(s) (302g)

tomates

6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (162g)

pimienta negra

1/4 cucharada (1g)

huevos

6 grande (300g)

sal

1/4 cucharada (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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa

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

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de espinacas con arándanos

95 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- queso romano, rallado finamente**
1/8 cda (1g)
- vinagreta de frambuesa y nueces**
2 cucharadita (mL)
- espinaca fresca**
1/8 paquete (170 g) (21g)
- nueces**
2 cucharadita, picada (5g)
- arándanos rojos deshidratados**
2 cucharadita (7g)

Para las 2 comidas:

- queso romano, rallado finamente**
1/4 cda (2g)
- vinagreta de frambuesa y nueces**
4 cucharadita (mL)
- espinaca fresca**
1/4 paquete (170 g) (43g)
- nueces**
4 cucharadita, picada (10g)
- arándanos rojos deshidratados**
4 cucharadita (13g)

- Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
- Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Pasta con salsa comprada

766 kcal ● 26g protein ● 6g fat ● 142g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- salsa para pasta**
3/8 frasco (680 g) (252g)
- pasta seca cruda**
6 oz (171g)

Para las 2 comidas:

- salsa para pasta**
3/4 frasco (680 g) (504g)
- pasta seca cruda**
3/4 lbs (342g)

- Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
- Cubre con la salsa y disfruta.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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)).

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (1g)

agua

3 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

13 1/3 cucharada (160g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta con tomate simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

tomates

14 cucharada de tomates cherry
(130g)

mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

10 1/2 cda (mL)

tomates

1 3/4 taza de tomates cherry (261g)

mezcla de hojas verdes

10 1/2 taza (315g)

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

Pasta alfredo con salmón

558 kcal ● 40g protein ● 24g fat ● 42g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta seca cruda

2 oz (57g)

salsa Alfredo

1/3 taza (80g)

espinaca fresca

1 1/3 taza(s) (40g)

salmón

1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda

4 oz (114g)

salsa Alfredo

2/3 taza (160g)

espinaca fresca

2 2/3 taza(s) (80g)

salmón

2/3 lbs (303g)

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 7

Sopa de tortellini con pollo

750 kcal ● 72g protein ● 19g fat ● 67g carbs ● 5g fiber



yogur griego desnatado, natural

1/3 taza (93g)

tortellini de queso congelados

1/4 lbs (128g)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

caldo de verduras

2 1/2 taza(s) (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (198g)

tomates picados

1/2 lata(s) (210g)

concentrado de tomate

1/2 cda (8g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

cebolla, picado

1/2 grande (75g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Pon las pechugas de pollo en una olla y cúbrealas con agua. Lleva a fuego lento y cocina durante unos 10-15 minutos hasta que el pollo esté cocido. Retira el pollo del agua y deja enfriar ligeramente; luego desmenúzalo con dos tenedores. Reserva.
2. Mientras tanto, calienta aceite en una olla grande a fuego medio, añade la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina unos 5-6 minutos hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Incorpora la pasta de tomate y cocina unos 2 minutos.
4. Añade los tomates en cubos, el pollo desmenuzado y el caldo. Lleva a hervir a fuego lento, reduce el fuego y tapa. Cocina a fuego lento 15-20 minutos.
5. Saca un poco de caldo de la olla y colócalo en un tazón. Mezcla el yogur griego con ese caldo hasta que quede completamente integrado; devuelve la mezcla a la olla y remueve.
6. Incorpora la col rizada picada y los tortellini. Cocina el tiempo indicado en el paquete de tortellini. Ajusta de sal y pimienta al gusto y sirve.

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 bollo(s)

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Queso cottage con piña

233 kcal ● 35g protein ● 3g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

piña enlatada, escurrido

5 cucharada, trozos (57g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 1/4 taza (283g)

Para las 2 comidas:

piña enlatada, escurrido

10 cucharada, trozos (113g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

2 1/2 taza (565g)

1. Escorra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Aguacate

351 kcal ● 4g protein ● 30g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

Para las 3 comidas:

jugo de limón

3 cdita (mL)

aguacates

3 aguacate(s) (603g)

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

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos

3 grande (150g)

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

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Helado de plátano

2 plátano - 268 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 55g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, cortado en rodajas y congelado

2 grande (20.3 a 22.5 cm de largo)
(272g)

Para las 2 comidas:

banana, cortado en rodajas y congelado

4 grande (20.3 a 22.5 cm de largo)
(544g)

1. Añade las rodajas de plátano congeladas al procesador de alimentos o a la batidora y tritura. Raspa los lados según sea necesario y continúa batiendo hasta que los plátanos adquieran una consistencia cremosa, similar al helado.
2. Sirve inmediatamente para una textura tipo soft-serve, o transfiere el helado de plátano a un recipiente y congela durante 1-2 horas para una textura más firme.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Salchicha vegana

1 salchicha(s) - 268 kcal ● 28g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 salchicha(s)

salchicha vegana

1 sausage (100g)

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

Lentejas

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



sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

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.

Jugo de frutas

2 1/4 taza(s) - 258 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 57g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

jugo de fruta

18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Nuggets tipo Chik'n

16 nuggets - 882 kcal ● 49g protein ● 36g fat ● 82g carbs ● 8g fiber



Rinde 16 nuggets

Nuggets veganos chik'n

16 nuggets (344g)

ketchup

4 cda (68g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada sencilla de col rizada

2 taza(s) - 110 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 cda (mL)

kale (col rizada)

4 taza, picada (160g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Camarones scampi

697 kcal ● 33g protein ● 41g fat ● 46g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chalotas, picado

1 cda picada (10g)

queso parmesano

1/2 cda (3g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

pasta seca cruda

2 oz (57g)

nata para montar

3 cda (mL)

mantequilla

2 cda (28g)

ajo, picado

2 diente (6g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

4 oz (114g)

Para las 2 comidas:

chalotas, picado

2 cda picada (20g)

queso parmesano

1 cda (5g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

pasta seca cruda

4 oz (114g)

nata para montar

6 cda (mL)

mantequilla

4 cda (57g)

ajo, picado

4 diente (12g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

1/2 lbs (227g)

1. Limpie los camarones y comience a cocinar la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cocina la pasta, pique el chalote y el ajo.
3. Una vez cocida la pasta, transfírala a un bol aparte y en la olla donde se cocinó añada la mantequilla y derrítala a fuego medio. Una vez derretida y caliente, agregue los camarones. Deje cocinar los camarones 2-3 minutos por lado hasta que se pongan firmes y ligeramente rosados.
4. Agregue el ajo y el chalote a la sartén por unos 30 segundos para que se ablanden. Trabaje rápido para evitar cocinar en exceso los camarones.
5. Incorpore la crema y caliente. Si lo desea, sazone con sal y pimienta. Si la salsa está demasiado espesa en este punto, agregue un poco de agua.
6. Añada la pasta a la olla y caliente lo justo para cubrir la pasta con la salsa y volver a calentar los fideos.
7. Traslade a una fuente de servir y cubra con queso parmesano (opcional).

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tilapia con costra de almendras

4 1/2 oz - 318 kcal ● 31g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda

1/4 lbs (126g)

almendras

3 cucharada, en tiras finas (20g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

sal

3/4 pizca (0g)

harina de trigo, todo uso

1/8 taza(s) (16g)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda

1/2 lbs (252g)

almendras

6 cucharada, en tiras finas (41g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

sal

1 1/2 pizca (1g)

harina de trigo, todo uso

1/4 taza(s) (31g)

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.

Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido - 229 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 46g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral

1/3 taza (63g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

arroz integral

2/3 taza (127g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

vinagreta balsámica

2 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

4 remolacha(s) (200g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina

2 taza (236g)

vinagreta balsámica

4 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

8 remolacha(s) (400g)

mezcla de hojas verdes

4 taza (120g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 2/3 cucharada (80g)

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 y verduras en una sola olla

6 oz salmón - 561 kcal ● 39g protein ● 34g fat ● 17g carbs ● 6g fiber



Rinde 6 oz salmón

pimiento, cortado en tiras

3/4 mediana (89g)

comino molido

3/4 cdita (2g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

eneldo seco

3/4 cdita (1g)

tomates triturados enlatados

3/4 taza (182g)

cebolla, cortado en rodajas

3/4 pequeña (53g)

salmón

6 oz (170g)

1. Calienta el aceite, el pimiento y la cebolla en una sartén a fuego medio. Fríe durante unos 6-8 minutos hasta que estén tiernos.
2. Añade agua, comino y sal/pimienta al gusto. Cocina a fuego lento durante 5 minutos.
3. Coloca el salmón encima de las verduras. Cubre con una tapa y deja cocinar 8-10 minutos más, o hasta que el salmón esté hecho.
4. Añade eneldo por encima y sirve.

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.
-