

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 2900 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

2905 kcal ● 186g protein (26%) ● 112g fat (35%) ● 244g carbs (34%) ● 45g fiber (6%)

Desayuno

475 kcal, 28g proteína, 29g carbohidratos netos, 25g grasa



[Avena proteica nocturna de café](#)
169 kcal



[Leche](#)
1/2 taza(s)- 75 kcal



[Cacahuets tostados](#)
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

395 kcal, 34g proteína, 33g carbohidratos netos, 13g grasa



[Yogur griego proteico](#)
1 envase- 139 kcal



[Huevos cocidos](#)
2 huevo(s)- 139 kcal



[Plátano](#)
1 plátano(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

920 kcal, 31g proteína, 102g carbohidratos netos, 38g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
189 kcal



[Pasta con parmesano y espinacas](#)
731 kcal

Cena

900 kcal, 45g proteína, 79g carbohidratos netos, 35g grasa



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)
322 kcal



[Cassoulet de alubias blancas](#)
577 kcal

Day 2

2905 kcal ● 186g protein (26%) ● 112g fat (35%) ● 244g carbs (34%) ● 45g fiber (6%)

Desayuno

475 kcal, 28g proteína, 29g carbohidratos netos, 25g grasa



Avena proteica nocturna de café
169 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

395 kcal, 34g proteína, 33g carbohidratos netos, 13g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

920 kcal, 31g proteína, 102g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
189 kcal



Pasta con parmesano y espinacas
731 kcal

Cena

900 kcal, 45g proteína, 79g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
322 kcal



Cassoulet de alubias blancas
577 kcal



Day 3

2865 kcal ● 186g protein (26%) ● 95g fat (30%) ● 260g carbs (36%) ● 57g fiber (8%)

Desayuno

445 kcal, 31g proteína, 60g carbohidratos netos, 2g grasa



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Batido proteico verde

261 kcal



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal

Aperitivos

400 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 16g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s)- 194 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

945 kcal, 33g proteína, 100g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz

793 kcal

Cena

860 kcal, 49g proteína, 66g carbohidratos netos, 41g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

145 kcal



Arroz integral con mantequilla

417 kcal



Bacalao asado sencillo

8 oz- 297 kcal

Day 4

2865 kcal ● 186g protein (26%) ● 95g fat (30%) ● 260g carbs (36%) ● 57g fiber (8%)

Desayuno

445 kcal, 31g proteína, 60g carbohidratos netos, 2g grasa



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Batido proteico verde

261 kcal



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal

Aperitivos

400 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 16g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s)- 194 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

945 kcal, 33g proteína, 100g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz

793 kcal

Cena

860 kcal, 49g proteína, 66g carbohidratos netos, 41g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

145 kcal



Arroz integral con mantequilla

417 kcal



Bacalao asado sencillo

8 oz- 297 kcal

Day 5

2891 kcal ● 212g protein (29%) ● 108g fat (34%) ● 217g carbs (30%) ● 50g fiber (7%)

Desayuno

445 kcal, 31g proteína, 60g carbohidratos netos, 2g grasa



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Batido proteico verde

261 kcal



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal

Aperitivos

400 kcal, 48g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Batido de proteína (leche)

387 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

905 kcal, 56g proteína, 68g carbohidratos netos, 36g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal



Lentejas

347 kcal



Parmesana de tofu

1 filetes de tofu- 349 kcal

Cena

920 kcal, 28g proteína, 68g carbohidratos netos, 56g grasa



Ensalada de pasta César

576 kcal



Cacahuets tostados

3/8 taza(s)- 345 kcal

Day 6

2876 kcal ● 206g protein (29%) ● 136g fat (42%) ● 171g carbs (24%) ● 37g fiber (5%)

Desayuno

430 kcal, 25g proteína, 14g carbohidratos netos, 29g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal

Aperitivos

400 kcal, 48g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Batido de proteína (leche)

387 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

905 kcal, 56g proteína, 68g carbohidratos netos, 36g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal



Lentejas

347 kcal



Parmesana de tofu

1 filetes de tofu- 349 kcal

Cena

920 kcal, 28g proteína, 68g carbohidratos netos, 56g grasa



Ensalada de pasta César

576 kcal



Cacahuets tostados

3/8 taza(s)- 345 kcal

Day 7

2891 kcal ● 261g protein (36%) ● 104g fat (32%) ● 181g carbs (25%) ● 46g fiber (6%)

Desayuno

430 kcal, 25g proteína, 14g carbohidratos netos, 29g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
249 kcal

Aperitivos

400 kcal, 48g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Batido de proteína (leche)
387 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Almuerzo

980 kcal, 105g proteína, 46g carbohidratos netos, 36g grasa



Tilapia frita en sartén
16 onza(s)- 596 kcal



Lentejas
174 kcal



Zanahorias asadas
4 zanahoria(s)- 211 kcal

Cena

860 kcal, 34g proteína, 100g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada mixta simple
136 kcal



Chili de lentejas
725 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
10 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1292g)
- ☐ ajo
12 diente(s) (36g)
- ☐ cebolla
3 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (376g)
- ☐ apio crudo
9 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (380g)
- ☐ zanahorias
20 1/4 mediana (1236g)
- ☐ espinaca fresca
1 3/4 paquete (283 g) (494g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
- ☐ kale (col rizada)
1/3 manojo (57g)
- ☐ brócoli congelado
6 taza (546g)
- ☐ tomates enteros enlatados
13 1/4 cucharada (200g)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
2 2/3 cda, picado (7g)
- ☐ pimienta negra
1/3 oz (9g)
- ☐ sal
3/4 oz (18g)
- ☐ copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)
- ☐ comino molido
1/4 oz (7g)
- ☐ polvo de chile
5/6 cda (7g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ aceite
5 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
16 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo César
1/3 taza (78g)

Productos lácteos y huevos

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pizza
3 cda (47g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/2 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
20 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (636g)
- ☐ café, filtrado
3 cda (44g)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/2 taza (41g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
2 cdita (mL)

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
16 1/2 taza (495g)
- ☐ cubitos de hielo
1 taza(s) (140g)
- ☐ levadura nutricional
2 cda (8g)

Frutas y jugos

- ☐ banana
4 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (531g)
- ☐ clementinas
6 fruta (444g)
- ☐ naranja
3 naranja (462g)
- ☐ fresas congeladas
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)

Cereales y pastas

- ☐ mozzarella fresca
1/3 lbs (151g)
- ☐ leche entera
6 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
8 grande (400g)
- ☐ queso parmesano
3 oz (87g)
- ☐ mantequilla
5 1/2 cda (78g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
2 oz (57g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ cacahuates tostados
1 1/4 taza (183g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
1 1/2 lata (672g)
- ☐ mantequilla de maní
5 cda (80g)
- ☐ lentejas, crudas
1 2/3 taza (320g)
- ☐ tofu firme
14 oz (397g)

- ☐ pasta seca cruda
13 1/3 oz (380g)
- ☐ arroz integral
13 1/4 cucharada (158g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1/2 taza (92g)
- ☐ fécula de maíz
1 cda (8g)
- ☐ bulgur seco
6 3/4 cucharada (58g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
10 almendra (12g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
1 lbs (453g)
 - ☐ tilapia, cruda
1 lbs (448g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Avena proteica nocturna de café

169 kcal ● 16g protein ● 3g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

café, filtrado

1 1/2 cda (22g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

4 cucharada (20g)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

jarabe de arce

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

café, filtrado

3 cda (44g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1/2 taza (41g)

polvo de proteína

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

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

jarabe de arce

2 cdita (mL)

1. En un pequeño recipiente hermético, mezclar todos los ingredientes.
2. Tapar y colocar la mezcla en el refrigerador para enfriar durante la noche o al menos 4 horas. Servir.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuets tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
2 fruta (148g)

Para las 3 comidas:

clementinas
6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico verde

261 kcal ● 27g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

1 naranja (154g)

banana, congelado

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

polvo de proteína, vainilla

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

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

3 naranja (462g)

banana, congelado

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

polvo de proteína, vainilla

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

espinaca fresca

3 taza(s) (90g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

4 mediana (244g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

12 mediana (732g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní

2 cda (32g)

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

ajo, picado
1 cdita (3g)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
queso parmesano
4 cda (20g)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta con tomate simple

189 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)
tomates
10 cucharada de tomates cherry
(93g)
mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)
tomates
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)
mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)

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

Pasta con parmesano y espinacas

731 kcal ● 27g protein ● 27g fat ● 89g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1/6 taza(s) (mL)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
1/4 cdita (2g)
queso parmesano
4 cucharada (25g)
espinaca fresca
1/2 paquete (283 g) (142g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)
pasta seca cruda
4 oz (114g)

Para las 2 comidas:

agua
1/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
2 cdita, molido (5g)
sal
1/2 cdita (3g)
queso parmesano
1/2 taza (50g)
espinaca fresca
1 paquete (283 g) (284g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
mantequilla
3 cda (43g)
pasta seca cruda
1/2 lbs (228g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

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

Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz

793 kcal ● 30g protein ● 26g fat ● 89g carbs ● 20g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**frijoles kidney (judías rojas),
escurrido y enjuagado**

3/4 lata (336g)

aceite

3/4 cda (mL)

copos de chile rojo

3/8 cdita (1g)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

mantequilla de maní

1 1/2 cda (24g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

comino molido

1 cdita (2g)

ajo, cortado en cubos

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

tomates, picado

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

cebolla, cortado en cubos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

Para las 2 comidas:

**frijoles kidney (judías rojas),
escurrido y enjuagado**

1 1/2 lata (672g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

copos de chile rojo

3/4 cdita (1g)

arroz blanco de grano largo

1/2 taza (92g)

mantequilla de maní

3 cda (48g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

comino molido

2 1/4 cdita (5g)

ajo, cortado en cubos

4 1/2 diente(s) (14g)

tomates, picado

3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(369g)

cebolla, cortado en cubos

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y sofríe hasta que se ablanden, unos 10 minutos.
3. Añade los tomates, el comino, la guindilla triturada y una buena pizca de sal. Ajusta la cantidad de guindilla según tu nivel de picante preferido. Remueve y tuesta las especias durante unos 1 minuto.
4. Añade los frijoles rojos, agua y la mantequilla de cacahuete. Remueve la mantequilla de cacahuete en el agua hasta que se disuelva y se convierta en una consistencia de salsa. Cocina 5-8 minutos más hasta que los frijoles estén calientes y la salsa burbujee.
5. Coloca el arroz en un plato y sirve el curry encima. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

3 cdita (mL)

brócoli congelado

3 taza (273g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

6 cdita (mL)

brócoli congelado

6 taza (546g)

sal

3 pizca (1g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

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.

Parmesana de tofu

1 filetes de tofu - 349 kcal ● 25g protein ● 22g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso mozzarella, rallado

1 oz (28g)

salsa para pizza

1 1/2 cda (24g)

aceite

1/2 cda (mL)

fécula de maíz

1/2 cda (4g)

levadura nutricional

1 cda (4g)

tofu firme, secar con papel

absorbente

1/2 lbs (198g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella, rallado

2 oz (57g)

salsa para pizza

3 cda (47g)

aceite

1 cda (mL)

fécula de maíz

1 cda (8g)

levadura nutricional

2 cda (8g)

tofu firme, secar con papel

absorbente

14 oz (397g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta el tofu a lo largo en filetes planos y anchos que parezcan tablillas rectangulares. Un bloque de 14 oz (397 g) de tofu dará dos filetes de 7 oz (198 g).
3. En un plato poco profundo, bate la maicena, la levadura nutricional y una pizca de sal y pimienta. Presiona los filetes de tofu en la mezcla, asegurándote de que todos los lados queden bien cubiertos.
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado y crujiente, unos 3-4 minutos por lado.
5. Transfiere los filetes de tofu a una bandeja de horno. Extiende salsa de pizza sobre cada filete y espolvorea con queso.
6. Hornea hasta que el queso se derrita y quede ligeramente crujiente, unos 8-10 minutos. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Tilapia frita en sartén

16 onza(s) - 596 kcal ● 90g protein ● 26g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

tilapia, cruda

16 oz (448g)

sal

2/3 cdita (4g)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

aceite de oliva

1 1/3 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.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

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.

Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Rinde 4 zanahoria(s)

zanahorias, cortado en rodajas

4 grande (288g)

aceite

2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana

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

Para las 2 comidas:

banana

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s) - 194 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, congelado, pelado y en rodajas

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

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

agua

1 cda (mL)

almendras

5 almendra (6g)

fresas congeladas

3/4 taza, sin descongelar (112g)

cubitos de hielo

1/2 taza(s) (70g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Batido de proteína (leche)

387 kcal ● 48g protein ● 13g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
leche entera
4 1/2 taza(s) (mL)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

322 kcal ● 19g protein ● 23g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

1 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(182g)

albahaca fresca

1 1/3 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

4 cucharadita (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(364g)

albahaca fresca

2 2/3 cda, picado (7g)

vinagreta balsámica

2 2/3 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1/3 lbs (151g)

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

Cassoulet de alubias blancas

577 kcal ● 27g protein ● 12g fat ● 70g carbs ● 21g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (329g)

ajo, picado

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

aceite

3/4 cda (mL)

caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

3/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (30g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

1 1/2 grande (108g)

Para las 2 comidas:

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata(s) (659g)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

caldo de verduras

3/4 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

1 1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (60g)

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

3 grande (216g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

145 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2 cdita (mL)
judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cdita (mL)
judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Arroz integral con mantequilla

417 kcal ● 6g protein ● 17g fat ● 58g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
agua
5/6 taza(s) (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
arroz integral
6 2/3 cucharada (79g)
mantequilla
1 1/4 cda (18g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
agua
1 2/3 taza(s) (mL)
sal
5/8 cdita (4g)
arroz integral
13 1/3 cucharada (158g)
mantequilla
2 1/2 cda (36g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Bacalao asado sencillo

8 oz - 297 kcal ● 40g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)
aceite de oliva
1 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo
1 lbs (453g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de pasta César

576 kcal ● 15g protein ● 29g fat ● 61g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
aderezo César
2 2/3 cucharada (39g)
queso parmesano
4 cucharadita (8g)
kale (col rizada)
1/6 manojo (28g)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
pasta seca cruda
2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
aderezo César
1/3 taza (78g)
queso parmesano
2 2/3 cucharada (17g)
kale (col rizada)
1/3 manojo (57g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
tomates
16 cucharada de tomates cherry (149g)
pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)

1. Cocina la pasta según el paquete. Escurre y coloca en un bol; deja enfriar completamente.
2. Precalienta el horno a 425 F (220 C).
3. Mezcla los tomates con aceite de oliva y colócalos en una bandeja. Cocina 8-10 minutos hasta que estén suaves y se abran. Retira y deja enfriar.
4. Desgarra la col rizada en trozos y añádela a la pasta fría.
5. Añade los tomates, la sal y la pimienta al bol con la pasta y mezcla.
6. Refrigera el bol.
7. Servir con parmesano y aderezo.

Cacahuets tostados

3/8 taza(s) - 345 kcal ● 13g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
6 cucharada (55g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

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.

Chili de lentejas

725 kcal ● 31g protein ● 16g fat ● 92g carbs ● 23g fiber



ajo, picado fino
1 2/3 diente(s) (5g)
caldo de verduras
1 1/4 taza(s) (mL)
bulgur seco
6 2/3 cucharada (58g)
tomates enteros enlatados, picado
13 1/3 cucharada (200g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/4 cdita (1g)
comino molido
3/8 cda (3g)
polvo de chile
5/6 cda (7g)
lentejas, crudas
6 2/3 cucharada (80g)
cebolla, picado
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)
aceite
5/6 cda (mL)

1. En una olla grande a fuego medio-alto, combine el aceite, la cebolla y el ajo y saltee durante 5 minutos. Incorpore las lentejas y el trigo bulgur. Añada el caldo, los tomates, el chile en polvo, el comino y sal y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

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.