

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 3100 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

3060 kcal ● 196g protein (26%) ● 111g fat (33%) ● 279g carbs (36%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 21g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa



[Galletas saladas](#)

12 galleta(s) salada(s)- 203 kcal



[Leche](#)

3/4 taza(s)- 112 kcal



[Yogur griego bajo en grasa](#)

1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

390 kcal, 19g proteína, 52g carbohidratos netos, 8g grasa



[Batido proteico verde](#)

130 kcal



[Naranja](#)

1 naranja(s)- 85 kcal



[Barrita de granola grande](#)

1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

955 kcal, 45g proteína, 102g carbohidratos netos, 35g grasa



[Nectarina](#)

2 nectarina(s)- 140 kcal



[Wrap mediterráneo de 'chik'n'](#)

2 wrap(s)- 813 kcal

Cena

975 kcal, 52g proteína, 71g carbohidratos netos, 48g grasa



[Tenders de chik'n crujientes](#)

11 tender(s)- 628 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)

345 kcal

Day 2

3060 kcal ● 196g protein (26%) ● 111g fat (33%) ● 279g carbs (36%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 21g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa



Galletas saladas

12 galleta(s) salada(s)- 203 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

390 kcal, 19g proteína, 52g carbohidratos netos, 8g grasa



Batido proteico verde

130 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

955 kcal, 45g proteína, 102g carbohidratos netos, 35g grasa



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Wrap mediterráneo de 'chik'n'

2 wrap(s)- 813 kcal

Cena

975 kcal, 52g proteína, 71g carbohidratos netos, 48g grasa



Tenders de chik'n crujientes

11 tender(s)- 628 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal

Day 3

3085 kcal ● 210g protein (27%) ● 146g fat (43%) ● 180g carbs (23%) ● 53g fiber (7%)

Desayuno

470 kcal, 21g proteína, 52g carbohidratos netos, 18g grasa



Galletas saladas

12 galleta(s) salada(s)- 203 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

395 kcal, 18g proteína, 49g carbohidratos netos, 11g grasa



Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra

264 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

965 kcal, 42g proteína, 60g carbohidratos netos, 50g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s)- 494 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal

Cena

985 kcal, 69g proteína, 17g carbohidratos netos, 66g grasa



Ensalada de atún con aguacate

436 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Cacahuetes tostados

3/8 taza(s)- 383 kcal

Day 4

3114 kcal ● 206g protein (26%) ● 148g fat (43%) ● 179g carbs (23%) ● 61g fiber (8%)

Desayuno

500 kcal, 17g proteína, 51g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Aperitivos

395 kcal, 18g proteína, 49g carbohidratos netos, 11g grasa



Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra
264 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

965 kcal, 42g proteína, 60g carbohidratos netos, 50g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 lata(s)- 494 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
469 kcal

Cena

985 kcal, 69g proteína, 17g carbohidratos netos, 66g grasa



Ensalada de atún con aguacate
436 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Cacahuetes tostados
3/8 taza(s)- 383 kcal

Day 5

3097 kcal ● 211g protein (27%) ● 101g fat (29%) ● 276g carbs (36%) ● 60g fiber (8%)

Desayuno

500 kcal, 17g proteína, 51g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada de huevo y aguacate
266 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Aperitivos

395 kcal, 18g proteína, 49g carbohidratos netos, 11g grasa



Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra
264 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

925 kcal, 60g proteína, 71g carbohidratos netos, 43g grasa



Pasta alfredo con salmón
627 kcal



Leche
2 taza(s)- 298 kcal

Cena

1005 kcal, 55g proteína, 103g carbohidratos netos, 26g grasa



Goulash de frijoles y tofu
656 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
350 kcal

Day 6

3065 kcal ● 210g protein (27%) ● 108g fat (32%) ● 252g carbs (33%) ● 60g fiber (8%)

Desayuno

520 kcal, 26g proteína, 44g carbohidratos netos, 25g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 196 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos revueltos básicos
3 huevo(s)- 238 kcal

Aperitivos

340 kcal, 8g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



Uvas
189 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

925 kcal, 60g proteína, 71g carbohidratos netos, 43g grasa



Pasta alfredo con salmón
627 kcal



Leche
2 taza(s)- 298 kcal

Cena

1005 kcal, 55g proteína, 103g carbohidratos netos, 26g grasa



Goulash de frijoles y tofu
656 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
350 kcal

Day 7

3076 kcal ● 201g protein (26%) ● 112g fat (33%) ● 273g carbs (35%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

520 kcal, 26g proteína, 44g carbohidratos netos, 25g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 196 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos revueltos básicos
3 huevo(s)- 238 kcal

Aperitivos

340 kcal, 8g proteína, 33g carbohidratos netos, 14g grasa



Uvas
189 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

975 kcal, 41g proteína, 118g carbohidratos netos, 30g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
293 kcal



Sopa de tomate
2 lata(s)- 421 kcal

Cena

965 kcal, 66g proteína, 76g carbohidratos netos, 42g grasa



Col rizada salteada
91 kcal



Tilapia empanizada y sellada en sartén
10 onza(s)- 501 kcal



Arroz integral con mantequilla
375 kcal

Frutas y jugos

- ☐ nectarina
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)
- ☐ naranja
5 naranja (770g)
- ☐ banana
6 3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (797g)
- ☐ aguacates
5 3/4 aguacate(s) (1164g)
- ☐ limón
1 1/2 pequeña (87g)
- ☐ jugo de lima
3 fl oz (mL)
- ☐ manzanas
2 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (410g)
- ☐ uvas
6 1/2 taza (598g)

Otro

- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
1 3/4 lbs (845g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/3 taza (130g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
5 container (850g)
- ☐ salsa Alfredo
3/4 taza (180g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)
- ☐ galletas saladas
36 crackers (126g)
- ☐ bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
8 cda (120g)
- ☐ cacahuates tostados
56 cucharadita (170g)
- ☐ tofu firme
2/3 lbs (298g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 1/2 lata(s) (659g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- ☐ agua
18 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola grande
2 barra (74g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 lata (344g)
- ☐ salmón
3/4 lbs (340g)
- ☐ tilapia, cruda
10 oz (280g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
5 g (5g)
- ☐ sal
1/2 oz (13g)
- ☐ ajo en polvo
2 cdita (6g)
- ☐ tomillo fresco
3/4 cdita (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
4 1/2 cdita (10g)
- ☐ vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mantequilla de almendra
2 1/4 cda (36g)
- ☐ copos de coco
2 1/4 cda (12g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
4 lata (~540 g) (2104g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino
1 taza, rodajas (104g)
- ☐ tomates
5 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (696g)
- ☐ espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- ☐ ketchup
5 1/2 cda (94g)
- ☐ kale (col rizada)
2/3 lbs (315g)
- ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (331g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente (5g)
- ☐ perejil fresco
4 1/2 ramitas (5g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso feta
8 cda (75g)
- ☐ leche entera
6 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ mantequilla
3 cda (42g)

- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
2 lata (298 g) (596g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 3/4 cda (mL)
- ☐ aceite
1 1/4 oz (mL)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1/4 lbs (128g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (26g)
- ☐ arroz integral
6 cucharada (71g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Galletas saladas

12 galleta(s) salada(s) - 203 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 27g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

galletas saladas
12 crackers (42g)

Para las 3 comidas:

galletas saladas
36 crackers (126g)

1. Disfruta.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)

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.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Ensalada de huevo y aguacate

266 kcal ● 15g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- huevos, hervido y enfriado**
2 grande (100g)
- mezcla de hojas verdes**
2/3 taza (20g)
- aguacates**
1/3 aguacate(s) (67g)
- ajo en polvo**
1/3 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

- huevos, hervido y enfriado**
4 grande (200g)
- mezcla de hojas verdes**
1 1/3 taza (40g)
- aguacates**
2/3 aguacate(s) (134g)
- ajo en polvo**
2/3 cdita (2g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

- banana**
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 196 kcal  6g protein  7g fat  27g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1/2 cda (7g)

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (53g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

1 cda (14g)

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm
diá.) (105g)

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

Naranja

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



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos básicos

3 huevo(s) - 238 kcal  19g protein  18g fat  1g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
3 grande (150g)
aceite
3/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Wrap mediterráneo de 'chik'n'

2 wrap(s) - 813 kcal ● 42g protein ● 34g fat ● 77g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tenders sin carne estilo chik'n

5 oz (142g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

hummus

4 cda (60g)

pepino, picado

1/2 taza, rodajas (52g)

queso feta

4 cda (38g)

tomates, picado

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

Para las 2 comidas:

tenders sin carne estilo chik'n

10 oz (284g)

tortillas de harina

4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

hummus

8 cda (120g)

pepino, picado

1 taza, rodajas (104g)

queso feta

8 cda (75g)

tomates, picado

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

1. Cocina el 'chik'n' según las indicaciones del paquete.
2. Unta hummus en la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el 'chik'n'. Envuelve la tortilla y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 lata(s) - 494 kcal ● 36g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

4 lata (~540 g) (2104g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada de tomate y aguacate

469 kcal ● 6g protein ● 37g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)
aguacates, en cubos
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cda (mL)
cebolla
2 cucharada, picada (30g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
1 cdita (6g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
tomates, en cubos
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)
aguacates, en cubos
2 aguacate(s) (402g)
jugo de lima
4 cda (mL)
cebolla
4 cucharada, picada (60g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pasta alfredo con salmón

627 kcal ● 45g protein ● 27g fat ● 47g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta seca cruda
2 1/4 oz (64g)
salsa Alfredo
6 cucharada (90g)
espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
salmón
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
1/4 lbs (128g)
salsa Alfredo
3/4 taza (180g)
espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
salmón
3/4 lbs (340g)

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.

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
4 taza(s) (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Copa de requesón y fruta

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



Rinde 2 envase
Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
tomates, en cubos
5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)
aguacates, en cubos
5/8 aguacate(s) (126g)
jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
cebolla
1 1/4 cucharada, picada (19g)

- 1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
- 2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
- 3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
- 4. Sirve fría.

Sopa de tomate

2 lata(s) - 421 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 84g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 lata(s)
sopa de tomate enlatada condensada
2 lata (298 g) (596g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido proteico verde
130 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1/2 naranja (77g)
banana, congelado
1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)
polvo de proteína, vainilla
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
agua
1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:
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)

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.

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



Translation missing: es.for_single_meal
naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:
naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola grande
1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola grande
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

barra de granola grande
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tazón de manzana, plátano y mantequilla de almendra

264 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 36g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, en rodajas
3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (89g)
mantequilla de almendra
3/4 cda (12g)
copos de coco
3/4 cda (4g)
manzanas, picado
3/4 mediano (7,5 cm diá.) (137g)

Para las 3 comidas:

banana, en rodajas
2 1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (266g)
mantequilla de almendra
2 1/4 cda (36g)
copos de coco
2 1/4 cda (12g)
manzanas, picado
2 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (410g)

1. Coloca trozos de plátano y manzana en un bol. Mezcla.
2. Cubre con copos de coco y rocía con mantequilla de almendra.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 3 comidas:

Requesón y copa de frutas
3 container (510g)

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

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Uvas

189 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
3 1/4 taza (299g)

Para las 2 comidas:

uvas
6 1/2 taza (598g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tenders de chik'n crujientes

11 tender(s) - 628 kcal ● 45g protein ● 25g fat ● 57g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ketchup
2 3/4 cda (47g)
tenders sin carne estilo chik'n
11 piezas (281g)

Para las 2 comidas:

ketchup
5 1/2 cda (94g)
tenders sin carne estilo chik'n
22 piezas (561g)

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

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
kale (col rizada), troceado
3/4 manojo (128g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 1/2 aguacate(s) (302g)
kale (col rizada), troceado
1 1/2 manojo (255g)
limón, exprimido
1 1/2 pequeña (87g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)
tomates
4 cucharada, picada (45g)
atún enlatado
1 lata (172g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (35g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
atún enlatado
2 lata (344g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuates tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
6 2/3 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
13 1/3 cucharada (122g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Goulash de frijoles y tofu

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

tofu firme, escurrido y cortado en cubitos

2/3 lbs (298g)

tomillo fresco

3/4 cdita (1g)

pimentón (paprika)

4 1/2 cdita (10g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

ajo, picado

1 1/2 diente (5g)

cebolla, cortado en cubitos

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

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

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.

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

perejil fresco, picado

2 1/4 ramitas (2g)

vinagre de sidra de manzana

3/4 cda (mL)

vinagre balsámico

3/4 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

3/4 taza de tomates cherry (112g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/8 pequeña (26g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata (672g)

perejil fresco, picado

4 1/2 ramitas (5g)

vinagre de sidra de manzana

1 1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1 1/2 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1 1/2 taza de tomates cherry (224g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/4 pequeña (53g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Col rizada salteada

91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aceite

1 1/2 cdita (mL)

kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Tilapia empanizada y sellada en sartén

10 onza(s) - 501 kcal ● 59g protein ● 20g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 onza(s)

mantequilla, derretido

5/6 cda (12g)

harina de trigo, todo uso

1/4 taza(s) (26g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

tilapia, cruda

10 oz (280g)

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.

Arroz integral con mantequilla

375 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 52g carbs ● 3g fiber



pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
arroz integral
6 cucharada (71g)
mantequilla
1 cda (16g)

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 hierve, 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.

Suplemento(s) de proteína [🔗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 1/2 cucharada - 273 kcal ● 61g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
2 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (78g)

Para las 7 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.
-