

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 3400 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

3375 kcal ● 273g protein (32%) ● 131g fat (35%) ● 236g carbs (28%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

545 kcal, 26g proteína, 44g carbohidratos netos, 21g grasa



Frambuesas

2 taza(s)- 144 kcal



Huevos revueltos básicos

3 huevo(s)- 238 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

Aperitivos

370 kcal, 27g proteína, 46g carbohidratos netos, 8g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Yogur natural

2 taza(s)- 309 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1125 kcal, 73g proteína, 76g carbohidratos netos, 56g grasa



Ensalada sencilla de sardinas

531 kcal



Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Yogur bajo en grasa

2 envase(s)- 362 kcal

Cena

1065 kcal, 87g proteína, 68g carbohidratos netos, 45g grasa



Gajos de batata

261 kcal



Salchicha vegana

3 salchicha(s)- 804 kcal

Day 2

3375 kcal ● 273g protein (32%) ● 131g fat (35%) ● 236g carbs (28%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

545 kcal, 26g proteína, 44g carbohidratos netos, 21g grasa



Frambuesas
2 taza(s)- 144 kcal



Huevos revueltos básicos
3 huevo(s)- 238 kcal



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

Aperitivos

370 kcal, 27g proteína, 46g carbohidratos netos, 8g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Yogur natural
2 taza(s)- 309 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1125 kcal, 73g proteína, 76g carbohidratos netos, 56g grasa



Ensalada sencilla de sardinas
531 kcal



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



Yogur bajo en grasa
2 envase(s)- 362 kcal

Cena

1065 kcal, 87g proteína, 68g carbohidratos netos, 45g grasa



Gajos de batata
261 kcal



Salchicha vegana
3 salchicha(s)- 804 kcal

Day 3

3368 kcal ● 222g protein (26%) ● 123g fat (33%) ● 288g carbs (34%) ● 55g fiber (7%)

Desayuno

480 kcal, 10g proteína, 49g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



Col rizada salteada
91 kcal



Pera
2 pera(s)- 226 kcal

Aperitivos

435 kcal, 51g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



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



Batido proteico doble chocolate
206 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 45g proteína, 131g carbohidratos netos, 42g grasa



Pasta con parmesano y espinacas
974 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal

Cena

1035 kcal, 56g proteína, 98g carbohidratos netos, 40g grasa



Puré de batata con mantequilla
498 kcal



Maíz con mantequilla
238 kcal



Tilapia frita en sartén
8 onza(s)- 298 kcal

Day 4

3334 kcal ● 243g protein (29%) ● 92g fat (25%) ● 318g carbs (38%) ● 64g fiber (8%)

Desayuno

480 kcal, 10g proteína, 49g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



Col rizada salteada
91 kcal



Pera
2 pera(s)- 226 kcal

Aperitivos

435 kcal, 51g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



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



Batido proteico doble chocolate
206 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1065 kcal, 74g proteína, 109g carbohidratos netos, 32g grasa



Tilapia con costra de almendras
9 oz- 635 kcal



Mezcla de arroz con sabor
382 kcal



Remolachas
2 remolachas- 48 kcal

Cena

1080 kcal, 47g proteína, 149g carbohidratos netos, 20g grasa



Maíz con mantequilla
278 kcal



Alitas de coliflor BBQ
803 kcal

Day 5

3428 kcal ● 220g protein (26%) ● 123g fat (32%) ● 303g carbs (35%) ● 57g fiber (7%)

Desayuno

480 kcal, 10g proteína, 49g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



Col rizada salteada
91 kcal



Pera
2 pera(s)- 226 kcal

Aperitivos

435 kcal, 51g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



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



Batido proteico doble chocolate
206 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1160 kcal, 51g proteína, 94g carbohidratos netos, 63g grasa



Camarones scampi
1045 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Cena

1080 kcal, 47g proteína, 149g carbohidratos netos, 20g grasa



Maíz con mantequilla
278 kcal



Alitas de coliflor BBQ
803 kcal

Day 6

3366 kcal226g protein (27%)156g fat (42%)225g carbs (27%)40g fiber (5%)

Desayuno

580 kcal, 25g proteína, 57g carbohidratos netos, 25g grasa

Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal

Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
249 kcal

Aperitivos

370 kcal, 24g proteína, 36g carbohidratos netos, 10g grasa

Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Zanahorias y hummus
123 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 52g proteína, 80g carbohidratos netos, 49g grasa

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1 sándwich(es)- 562 kcal

Kéfir
300 kcal

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

Cena

1120 kcal, 65g proteína, 49g carbohidratos netos, 71g grasa

Arroz integral
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal

Salmón con brócoli al jengibre y coco
9 onza(s) de salmón- 948 kcal

Day 7

3366 kcal226g protein (27%)156g fat (42%)225g carbs (27%)40g fiber (5%)

Desayuno

580 kcal, 25g proteína, 57g carbohidratos netos, 25g grasa

Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal

Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate
249 kcal

Aperitivos

370 kcal, 24g proteína, 36g carbohidratos netos, 10g grasa

Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Zanahorias y hummus
123 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 52g proteína, 80g carbohidratos netos, 49g grasa

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1 sándwich(es)- 562 kcal

Kéfir
300 kcal

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

Cena

1120 kcal, 65g proteína, 49g carbohidratos netos, 71g grasa

Arroz integral
3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal

Salmón con brócoli al jengibre y coco
9 onza(s) de salmón- 948 kcal

Frutas y jugos

- ☐ pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
- ☐ frambuesas
4 taza (492g)
- ☐ aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- ☐ peras
6 mediana (1068g)
- ☐ jugo de fruta
40 fl oz (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur natural bajo en grasa
4 taza (980g)
- ☐ huevos
19 grande (950g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
4 envase (170 g) (680g)
- ☐ queso parmesano
2 oz (57g)
- ☐ mantequilla
1 1/3 barra (134g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
9 cda (158g)
- ☐ nata para montar
4 1/2 cda (mL)
- ☐ kefir con sabor
4 taza (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 2/3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)

Bebidas

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

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Otro

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
1 1/4 taza (183g)
- ☐ hummus
6 cda (90g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
- ☐ espinaca fresca
2 paquete (283 g) (549g)
- ☐ ajo
6 1/4 diente(s) (19g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (267g)
- ☐ kale (col rizada)
4 1/2 taza, picada (180g)
- ☐ granos de maíz congelados
3 1/3 taza (453g)
- ☐ coliflor
6 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1590g)
- ☐ chalotas
1 1/2 cda picada (15g)
- ☐ jengibre fresco
1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
- ☐ brócoli
3 tallo (453g)
- ☐ zanahorias baby
24 mediana (240g)

Espicias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
1 oz (26g)
- ☐ albahaca fresca
3 hojas (2g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1/2 lbs (237g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (31g)

- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
6 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7 taza (210g)
- ☐ salchicha vegana
6 sausage (600g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
- ☐ levadura nutricional
1 1/2 taza (90g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ sardinas, enlatadas en aceite
4 lata (368g)
- ☐ tilapia, cruda
1 lbs (476g)
- ☐ camarón, crudo
6 oz (170g)
- ☐ salmón
18 oz (510g)

- ☐ arroz integral
1/2 taza (95g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
1 1/2 taza (429g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
3 1/3 oz (94g)
- ☐ leche de coco enlatada
3/4 lata (mL)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada (128g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Frambuesas

2 taza(s) - 144 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
2 taza (246g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
4 taza (492g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

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.

Avena instantánea con agua

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



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3/4 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

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

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado
1 hojas (1g)
aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
sal
1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

albahaca fresca, troceado
3 hojas (2g)
aguacates, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)
tomates
3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
huevos
3 grande (150g)
sal
3 pizca (1g)

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.

Col rizada salteada

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 1/2 cdita (mL)
kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 3 comidas:

aceite
4 1/2 cdita (mL)
kale (col rizada)
4 1/2 taza, picada (180g)

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.

Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras

2 mediana (356g)

Para las 3 comidas:

peras

6 mediana (1068g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1/2 diente (2g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

1 diente (3g)

espinaca fresca

8 taza(s) (240g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

16 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

32 fl oz (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 sencilla de sardinas

531 kcal ● 48g protein ● 33g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor

3 cda (mL)

sardinas, enlatadas en aceite, escurrido

2 lata (184g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor

6 cda (mL)

sardinas, enlatadas en aceite, escurrido

4 lata (368g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

Cacahuetes 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.

Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
4 envase (170 g) (680g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Pasta con parmesano y espinacas

974 kcal ● 35g protein ● 35g fat ● 118g carbs ● 10g fiber



agua
1/4 taza(s) (mL)
pimienta negra
1 1/3 cdita, molido (3g)
sal
1/3 cdita (2g)
queso parmesano
1/3 taza (33g)
espinaca fresca
2/3 paquete (283 g) (189g)
ajo, picado
1 1/3 diente(s) (4g)
mantequilla
2 cda (28g)
pasta seca cruda
1/3 lbs (152g)

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.

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tilapia con costra de almendras

9 oz - 635 kcal ● 61g protein ● 30g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Rinde 9 oz

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.

Mezcla de arroz con sabor

382 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 77g carbs ● 3g fiber



mezcla de arroz saborizada
2/3 bolsa (~160 g) (105g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Remolachas

2 remolachas - 48 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 remolachas

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)

2 remolacha(s) (100g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: tambiénazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Camarones scampi

1045 kcal ● 50g protein ● 62g fat ● 68g carbs ● 3g fiber



chalotas, picado

1 1/2 cda picada (15g)

queso parmesano

3/4 cda (4g)

agua

3/8 taza(s) (mL)

pasta seca cruda

3 oz (86g)

nata para montar

4 1/2 cda (mL)

mantequilla

3 cda (43g)

ajo, picado

3 diente (9g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

6 oz (170g)

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).

Jugo de frutas

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



Rinde 1 taza(s)

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1 sándwich(es) - 562 kcal ● 30g protein ● 31g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado

3 grande (150g)

tomates, cortado por la mitad

6 cucharada de tomates cherry (56g)

pan

2 rebanada (64g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

huevos, hervido y enfriado

6 grande (300g)

tomates, cortado por la mitad

3/4 taza de tomates cherry (112g)

pan

4 rebanada (128g)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

ajo en polvo

1 cdita (3g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfrien y luego pélalos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Kéfir

300 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 49g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kefir con sabor

2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor

4 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

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 2 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 2 comidas:

pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

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 natural

2 taza(s) - 309 kcal ● 26g protein ● 8g fat ● 34g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur natural bajo en grasa
2 taza (490g)

Para las 2 comidas:

yogur natural bajo en grasa
4 taza (980g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Cacahuates 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 3 comidas:

cacahuates tostados
3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico doble chocolate

206 kcal ● 42g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(47g)
yogur griego desnatado, natural
3 cda (53g)
cacao en polvo
1 1/2 cdita (3g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(140g)
yogur griego desnatado, natural
9 cda (158g)
cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)
agua
4 1/2 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita proteica (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Zanahorias y hummus

123 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
12 mediana (120g)
hummus
3 cda (45g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
24 mediana (240g)
hummus
6 cda (90g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Gajos de batata

261 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3/4 cda (mL)
batatas, cortado en gajos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
batatas, cortado en gajos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1 cdita (6g)

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.

Salchicha vegana

3 salchicha(s) - 804 kcal ● 84g protein ● 36g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha vegana
3 sausage (300g)

Para las 2 comidas:

salchicha vegana
6 sausage (600g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Puré de batata con mantequilla

498 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



mantequilla

4 cdita (18g)

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Maíz con mantequilla

238 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



granos de maíz congelados

1 taza (136g)

mantequilla

3 cdita (14g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

1. Prepara el maíz según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

Tilapia frita en sartén

8 onza(s) - 298 kcal ● 45g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

tilapia, cruda

1/2 lbs (224g)

sal

1/3 cdita (2g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

2/3 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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Maíz con mantequilla

278 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados

56 cucharadita (159g)

mantequilla

3 1/2 cdita (16g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados

2 1/3 taza (317g)

mantequilla

7 cdita (32g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

1. Prepara el maíz según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazón con sal y pimienta al gusto.

Alitas de coliflor BBQ

803 kcal ● 42g protein ● 6g fat ● 120g carbs ● 26g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor

3 cabeza pequeña (10 cm diá.) (795g)

levadura nutricional

3/4 taza (45g)

sal

3/4 cdita (5g)

salsa barbacoa

3/4 taza (215g)

Para las 2 comidas:

coliflor

6 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(1590g)

levadura nutricional

1 1/2 taza (90g)

sal

1 1/2 cdita (9g)

salsa barbacoa

1 1/2 taza (429g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C). Lava la coliflor y córtala en ramilletes; reserva.
2. En un bol combina la levadura nutricional y la sal. Mezcla con un poco de agua hasta formar casi una pasta.
3. Añade los ramilletes al bol y mezcla para cubrir todos los lados. Coloca los ramilletes en una bandeja engrasada.
4. Hornea 25-30 minutos o hasta que estén crujientes. Retira del horno y reserva.
5. Coloca la salsa barbacoa en un bol apto para microondas y caliéntala unos segundos hasta que esté tibia.
6. Mezcla los ramilletes con la salsa barbacoa. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral
4 cucharada (48g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

arroz integral
1/2 taza (95g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
agua
1 taza(s) (mL)
sal
3/8 cdita (2g)

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.

Salmón con brócoli al jengibre y coco

9 onza(s) de salmón - 948 kcal ● 62g protein ● 69g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas
3/4 rodajas (2,5 cm diá.) (2g)
brócoli, cortado en floretes
1 1/2 tallo (227g)
leche de coco enlatada
3/8 lata (mL)
salmón
1/2 lbs (255g)

Para las 2 comidas:

jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas
1 1/2 rodajas (2,5 cm diá.) (3g)
brócoli, cortado en floretes
3 tallo (453g)
leche de coco enlatada
3/4 lata (mL)
salmón
18 oz (510g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Engrasa una bandeja de horno y coloca el salmón en ella, con la piel hacia abajo. Sazona el salmón con una pizca de sal/pimienta. Hornea durante 12-18 minutos o hasta que el salmón esté completamente cocido. Reserva.
2. Mientras tanto, calienta una sartén a fuego medio. Añade la leche de coco, las rodajas de jengibre y los floretes de brócoli y cocina a fuego lento sin tapar durante unos 7 minutos.
3. Emplata el salmón y el brócoli. Servir.

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.