

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 3500 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

3534 kcal ● 228g protein (26%) ● 126g fat (32%) ● 310g carbs (35%) ● 62g fiber (7%)

Desayuno

520 kcal, 33g proteína, 20g carbohidratos netos, 33g grasa



[Huevos cocidos](#)

4 huevo(s)- 277 kcal



[Tostada con mantequilla y mermelada](#)

1 rebanada(s)- 133 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

455 kcal, 9g proteína, 67g carbohidratos netos, 10g grasa



[Pera](#)

2 pera(s)- 226 kcal



[Tostada con mantequilla](#)

2 rebanada(s)- 227 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1135 kcal, 40g proteína, 163g carbohidratos netos, 24g grasa



[Succotash de frijoles blancos](#)

647 kcal



[Arándanos](#)

1 taza(s)- 95 kcal



[Pan naan](#)

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal

Cena

1195 kcal, 86g proteína, 58g carbohidratos netos, 58g grasa



[Salmón al horno sobre espinacas](#)

686 kcal



[Lentejas](#)

347 kcal



[Tomates asados](#)

2 tomate(s)- 119 kcal

Day 2

3491 kcal ● 240g protein (28%) ● 113g fat (29%) ● 300g carbs (34%) ● 78g fiber (9%)

Desayuno

520 kcal, 33g proteína, 20g carbohidratos netos, 33g grasa



[Huevos cocidos](#)

4 huevo(s)- 277 kcal



[Tostada con mantequilla y mermelada](#)

1 rebanada(s)- 133 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

455 kcal, 9g proteína, 67g carbohidratos netos, 10g grasa



[Pera](#)

2 pera(s)- 226 kcal



[Tostada con mantequilla](#)

2 rebanada(s)- 227 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



[Batido de proteína](#)

2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 56g proteína, 150g carbohidratos netos, 15g grasa



[Pimientos cocidos](#)

1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal



[Alitas de coliflor BBQ](#)

803 kcal



[Lentejas](#)

174 kcal

Cena

1150 kcal, 82g proteína, 62g carbohidratos netos, 54g grasa



[Ensalada de seitán](#)

1078 kcal



[Nectarina](#)

1 nectarina(s)- 70 kcal

Day 3

3486 kcal ● 235g protein (27%) ● 104g fat (27%) ● 331g carbs (38%) ● 70g fiber (8%)

Desayuno

595 kcal, 39g proteína, 33g carbohidratos netos, 28g grasa



Batido proteico verde
261 kcal



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 333 kcal

Aperitivos

455 kcal, 9g proteína, 45g carbohidratos netos, 23g grasa



Chips de plátano macho
100 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 56g proteína, 150g carbohidratos netos, 15g grasa



Pimientos cocidos
1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal



Alitas de coliflor BBQ
803 kcal



Lentejas
174 kcal

Cena

1070 kcal, 71g proteína, 101g carbohidratos netos, 38g grasa



Tenders de chik'n crujientes
14 2/3 tender(s)- 838 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Day 4

3550 kcal ● 230g protein (26%) ● 124g fat (31%) ● 331g carbs (37%) ● 48g fiber (5%)

Desayuno

595 kcal, 39g proteína, 33g carbohidratos netos, 28g grasa



Batido proteico verde
261 kcal



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 333 kcal

Aperitivos

455 kcal, 9g proteína, 45g carbohidratos netos, 23g grasa



Chips de plátano macho
100 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 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, 150g carbohidratos netos, 35g grasa



Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal



Barrita de granola grande
3 barra(s)- 529 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada
1 sándwich(es)- 382 kcal

Cena

1070 kcal, 71g proteína, 101g carbohidratos netos, 38g grasa



Tenders de chik'n crujientes
14 2/3 tender(s)- 838 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Desayuno

595 kcal, 39g proteína, 33g carbohidratos netos, 28g grasa

Batido proteico verde
261 kcal

Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 333 kcal

Aperitivos

455 kcal, 9g proteína, 45g carbohidratos netos, 23g grasa

Chips de plátano macho
100 kcal

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal

Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 84g proteína, 20g carbohidratos netos, 74g grasa

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
14 onza(s)- 938 kcal

Maíz con mantequilla
159 kcal

Cena

1150 kcal, 64g proteína, 68g carbohidratos netos, 62g grasa

Poke bowl de salmón frito en sartén
918 kcal

Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Desayuno

570 kcal, 41g proteína, 51g carbohidratos netos, 15g grasa

Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal

Palitos de zanahoria
4 zanahoria(s)- 108 kcal

Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

360 kcal, 15g proteína, 30g carbohidratos netos, 15g grasa

Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal

Fresas
2 1/2 taza(s)- 130 kcal

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

Suplemento(s) de proteína

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

Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 84g proteína, 20g carbohidratos netos, 74g grasa

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo
14 onza(s)- 938 kcal

Maíz con mantequilla
159 kcal

Cena

1150 kcal, 64g proteína, 68g carbohidratos netos, 62g grasa

Poke bowl de salmón frito en sartén
918 kcal

Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Day 7

3523 kcal ● 233g protein (26%) ● 162g fat (41%) ● 232g carbs (26%) ● 51g fiber (6%)

Desayuno

570 kcal, 41g proteína, 51g carbohidratos netos, 15g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal



Palitos de zanahoria
4 zanahoria(s)- 108 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

360 kcal, 15g proteína, 30g carbohidratos netos, 15g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Fresas
2 1/2 taza(s)- 130 kcal



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

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
2 1/2 cucharada- 273 kcal

Almuerzo

1180 kcal, 63g proteína, 73g carbohidratos netos, 66g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso
485 kcal



Mezcla de frutos secos
1/2 taza(s)- 435 kcal

Cena

1145 kcal, 53g proteína, 75g carbohidratos netos, 65g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Camarones scampi
1045 kcal

Frutas y jugos

- ☐ peras
7 mediana (1246g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ arándanos
1 taza (148g)
- ☐ limón
1 1/2 grande (134g)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (385g)
- ☐ nectarina
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)
- ☐ naranja
3 naranja (462g)
- ☐ banana
5 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (649g)
- ☐ jugo de lima
2 1/3 cdita (mL)
- ☐ fresas
5 taza, entera (720g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
3/4 barra (88g)
- ☐ huevos
8 grande (400g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)
- ☐ queso parmesano
3/4 cda (4g)
- ☐ nata para montar
4 1/2 cda (mL)
- ☐ queso en lonchas
1 1/2 rebanada (21 g c/u) (32g)

Productos horneados

- ☐ pan
3/4 lbs (352g)
- ☐ pan naan
1 1/2 pieza(s) (135g)

Dulces

- ☐ mermelada
2 oz (56g)
- ☐ miel
6 cdita (42g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1 3/4 taza, entera (250g)
- ☐ frutos secos mixtos
1/2 taza (67g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ granos de maíz congelados
2 1/3 taza (317g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
3/4 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
1 taza (262g)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (192g)
- ☐ mantequilla de maní
7 cda (112g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 lata (448g)

Bebidas

- ☐ agua
24 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
17 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (543g)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
5 cucharada grande (1/3 taza c/u) (155g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
3 1/2 lbs (1606g)
- ☐ camarón, crudo
6 oz (170g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
11 g (11g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ tomillo, seco
3 1/2 g (3g)
- ☐ pimienta negra
1 pizca (0g)

Cereales y pastas

- ☐ seitan
1/2 lbs (255g)
- ☐ pasta seca cruda
3 oz (86g)

Otro

- ☐ levadura nutricional
3 1/3 oz (94g)
- ☐ tenders sin carne estilo chik'n
29 1/3 piezas (748g)
- ☐ salsa teriyaki
4 2/3 cda (mL)
- ☐ mezcla de frutos rojos congelados
1 taza (136g)

- ☐ chalotas
5/8 chalota (72g)
- ☐ pimienta
2 3/4 grande (447g)
- ☐ ajo
4 1/4 diente(s) (13g)
- ☐ espinaca fresca
1 1/4 paquete (283 g) (359g)
- ☐ tomates
5 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (699g)
- ☐ coliflor
6 cabeza pequeña (10 cm diá.) (1590g)
- ☐ ketchup
7 1/3 cda (125g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)
- ☐ cebolla
1/2 pequeña (35g)
- ☐ zanahorias
10 1/2 mediana (646g)
- ☐ pepino
1 1/6 pepino (21 cm) (351g)
- ☐ lechuga romana
1/2 corazones (250g)
- ☐ champiñones
3/4 taza, picada (53g)

- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
1 1/2 taza (429g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)

Aperitivos

- ☐ chips de plátano macho
2 oz (57g)
- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
3 pasteles (27g)
- ☐ barra de granola grande
3 barra (111g)
- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
2/3 taza(s) (54g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

huevos
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

huevos
8 grande (400g)

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.

Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mermelada
1 cedita (7g)
mantequilla
1 cedita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

mermelada
2 cedita (14g)
mantequilla
2 cedita (9g)
pan
2 rebanada (64g)

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

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.

Desayuno 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 333 kcal 11g protein 27g fat 5g carbs 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- almendras**
6 cucharada, entera (54g)

Para las 3 comidas:

- almendras**
1 taza, entera (161g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal 29g protein 2g fat 22g carbs 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- agua**
3/4 taza(s) (mL)
- polvo de proteína, vainilla**
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- avena, copos tradicionales, avena arrollada**
1/3 taza(s) (27g)
- mezcla de frutos rojos congelados**
1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:

- agua**
1 1/2 taza(s) (mL)
- polvo de proteína, vainilla**
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- avena, copos tradicionales, avena arrollada**
2/3 taza(s) (54g)
- mezcla de frutos rojos congelados**
1 taza (136g)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético. Deja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

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 2 comidas:

zanahorias
8 mediana (488g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Succotash de frijoles blancos

647 kcal ● 26g protein ● 16g fat ● 80g carbs ● 19g fiber



granos de maíz congelados, descongelado
1 taza (136g)
aceite
1 cda (mL)
jugo de limón
1 cda (mL)
chalotas, picado fino
1 diente(s) (57g)
pimiento, finamente picado
1 mediana (119g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 taza (262g)

1. Calienta aproximadamente 1/4 del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el maíz, la chalota y una pizca de sal, y cocina hasta que se ablanden, unos 2-4 minutos.
2. Pasa la mezcla de maíz a un bol mediano y añade los frijoles blancos, el pimiento, el resto del aceite y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve.

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza(s)

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 pieza(s)

pan naan

1 1/2 pieza(s) (135g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es) - 120 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1 grande (164g)

aceite

2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

2 grande (328g)

aceite

4 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

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.

Lentejas

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



Translation missing: es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)
miel
4 cdita (28g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Barrita de granola grande

3 barra(s) - 529 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 65g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 barra(s)
barra de granola grande
3 barra (111g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada

1 sándwich(es) - 382 kcal ● 12g protein ● 11g fat ● 55g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)
mermelada
2 cda (42g)
pan
2 rebanada (64g)
mantequilla de maní
1 cda (16g)

1. Tuesta el pan si lo deseas. Unta la mantequilla de cacahuete en una rebanada de pan y la mermelada en la otra.
2. Junta las rebanadas de pan y disfruta.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Salmón horneado lentamente con limón y tomillo

14 onza(s) - 938 kcal 82g protein 66g fat 3g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

limón, cortado en gajos
5/8 grande (49g)
salmón, con piel
14 oz (397g)
aceite
7/8 cda (mL)
tomillo, seco
5/8 cdita, hojas (1g)

Para las 2 comidas:

limón, cortado en gajos
1 1/6 grande (98g)
salmón, con piel
1 3/4 lbs (794g)
aceite
1 3/4 cda (mL)
tomillo, seco
1 1/6 cdita, hojas (1g)

1. Precalienta el horno a 275°F (135°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio engrasado.
3. Mezcla el aceite, el tomillo y el jugo de 1/4 de limón en un bol pequeño. Extiende la mezcla de tomillo de forma uniforme sobre el salmón. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Coloca los filetes de salmón con la piel hacia abajo en la bandeja.
5. Hornea el salmón hasta que esté apenas opaco en el centro, unos 15-18 minutos. Sirve con cuñas de limón.

Maíz con mantequilla

159 kcal 3g protein 8g fat 17g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)
mantequilla
2 cdita (9g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)
mantequilla
4 cdita (18g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

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

Almuerzo 5

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.

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

485 kcal 21g protein 24g fat 38g carbs 7g fiber



queso en lonchas
1 1/2 rebanada (21 g c/u) (32g)
pan
3 rebanada(s) (96g)
tomillo, seco
1 1/2 cdita, molido (2g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
champiñones
3/4 taza, picada (53g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Mezcla de frutos secos

1/2 taza(s) - 435 kcal ● 13g protein ● 36g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza(s)
frutos secos mixtos
1/2 taza (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:
peras
4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal
mantequilla
2 cdita (9g)
pan
2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:
mantequilla
4 cdita (18g)
pan
4 rebanada (128g)

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

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Chips de plátano macho

100 kcal 0g protein 6g fat 11g carbs 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

chips de plátano macho
2/3 oz (19g)

Para las 3 comidas:

chips de plátano macho
2 oz (57g)

- 1. Aproximadamente 3/4 taza = 1 oz

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal 8g protein 17g fat 12g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)
mantequilla de maní
2 cda (32g)

Para las 3 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
3 pasteles (27g)
mantequilla de maní
6 cda (96g)

- 1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal 1g protein 0g fat 22g carbs 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

peras
1 mediana (178g)

Para las 3 comidas:

peras
3 mediana (534g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

miel
1 cedita (7g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel
2 cedita (14g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

- 1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Fresas

2 1/2 taza(s) - 130 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

fresas
2 1/2 taza, entera (360g)

Para las 2 comidas:

fresas
5 taza, entera (720g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Salmón al horno sobre espinacas

686 kcal ● 61g protein ● 47g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



ajo, picado
1 1/4 diente(s) (4g)
limón, en rodajas
5/8 pequeña (36g)
aceite
5/8 cda (mL)
espinaca fresca
3 oz (89g)
salmón
10 oz (284g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. En una sartén, saltea rápidamente las espinacas con el aceite, el ajo y una pizca de sal hasta que estén apenas marchitas.
3. Extiende las espinacas en una capa uniforme en el fondo de una fuente pequeña para horno. Coloca el salmón encima, con la piel hacia abajo. Sazona con sal y pimienta y coloca rodajas de limón sobre el salmón.
4. Hornea sin tapar 12-18 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor. 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.

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 tomate(s)
tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada de seitán

1078 kcal ● 81g protein ● 53g fat ● 49g carbs ● 20g fiber



seitán, desmenuzado o en rodajas
1/2 lbs (255g)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
tomates, cortado por la mitad
18 tomates cherry (306g)
aguacates, picado
3/4 aguacate(s) (151g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
levadura nutricional
3 cdita (4g)
aceite
3 cdita (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade el seitán y cocina aproximadamente 5 minutos, hasta que esté dorado. Espolvorea con levadura nutricional.
3. Coloca el seitán sobre una cama de espinacas.
4. Cubre con tomates, aguacate y aderezo para ensalada. Sirve.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 nectarina(s)

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tenders de chik'n crujientes

14 2/3 tender(s) - 838 kcal ● 59g protein ● 33g fat ● 76g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

ketchup
3 2/3 cda (62g)
tenders sin carne estilo chik'n
14 2/3 piezas (374g)

Para las 2 comidas:

ketchup
7 1/3 cda (125g)
tenders sin carne estilo chik'n
29 1/3 piezas (748g)

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

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata (224g)
perejil fresco, picado
1 1/2 ramitas (2g)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 lata (448g)
perejil fresco, picado
3 ramitas (3g)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
vinagre balsámico
1 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)

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

Cena 4

Comer los día 5 y día 6

Poke bowl de salmón frito en sartén

918 kcal 61g protein 61g fat 20g carbs 11g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- zanahorias, cortado en rodajas finas
- 1 1/6 mediana (71g)
- jugo de lima
- 1 1/6 cdita (mL)
- pepino, cortado en cubos
- 5/8 pepino (21 cm) (176g)
- aguacates, cortado en cubos
- 5/8 aguacate(s) (117g)
- salsa teriyaki
- 2 1/3 cda (mL)
- salmón
- 9 1/3 oz (265g)
- aceite
- 5/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- zanahorias, cortado en rodajas finas
- 2 1/3 mediana (142g)
- jugo de lima
- 2 1/3 cdita (mL)
- pepino, cortado en cubos
- 1 1/6 pepino (21 cm) (351g)
- aguacates, cortado en cubos
- 1 1/6 aguacate(s) (234g)
- salsa teriyaki
- 4 2/3 cda (mL)
- salmón
- 18 2/3 oz (529g)
- aceite
- 1 1/6 cda (mL)

- Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
- Sazona el salmón con sal y pimienta al gusto.
- Coloca el salmón con la piel hacia arriba en la sartén. Cocina hasta que esté dorado por un lado, unos 4 minutos. Dale la vuelta con una espátula y cocina hasta que esté firme al tacto y la piel esté crujiente si lo deseas, unos 3 minutos más. Retira del fuego y corta en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
- Monta el bowl colocando el aguacate, el pepino, las zanahorias y el salmón y rocía con zumo de lima y salsa teriyaki por encima. Sirve.

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)

- La receta no tiene instrucciones.

Cena 5

Comer los día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal 4g protein 3g fat 7g carbs 6g fiber



- lechuga romana, troceado grueso
- 1/2 corazones (250g)
- zanahorias, en rodajas
- 1/4 mediana (15g)
- tomates, en cubos
- 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
- aderezo para ensaladas
- 3/4 cda (mL)

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

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).

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.