

Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 1400 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

1424 kcal ● 114g protein (32%) ● 79g fat (50%) ● 48g carbs (13%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

275 kcal, 41g proteína, 3g carbohidratos netos, 10g grasa



Batido proteico doble chocolate
137 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

125 kcal, 9g proteína, 6g carbohidratos netos, 6g grasa



Guisantes sugar snap
1 1/2 taza- 41 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

470 kcal, 21g proteína, 20g carbohidratos netos, 30g grasa



Pistachos
188 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate
1/2 sándwich(es)- 281 kcal

Cena

445 kcal, 19g proteína, 17g carbohidratos netos, 33g grasa



Boniatos asados con romero
105 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Day 2

1357 kcal ● 118g protein (35%) ● 74g fat (49%) ● 43g carbs (13%) ● 12g fiber (3%)

Desayuno

275 kcal, 41g proteína, 3g carbohidratos netos, 10g grasa



Batido proteico doble chocolate
137 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

125 kcal, 9g proteína, 6g carbohidratos netos, 6g grasa



Guisantes sugar snap
1 1/2 taza- 41 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

400 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 25g grasa



Sándwich de ensalada de atún
1/2 sándwich(es)- 248 kcal



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

Cena

445 kcal, 19g proteína, 17g carbohidratos netos, 33g grasa



Boniatos asados con romero
105 kcal



Tofu básico
8 onza(s)- 342 kcal

Day 3

1347 kcal ● 120g protein (36%) ● 66g fat (44%) ● 46g carbs (14%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

275 kcal, 41g proteína, 3g carbohidratos netos, 10g grasa



Batido proteico doble chocolate
137 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

125 kcal, 9g proteína, 6g carbohidratos netos, 6g grasa



Guisantes sugar snap
1 1/2 taza- 41 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

400 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 25g grasa



Sándwich de ensalada de atún
1/2 sándwich(es)- 248 kcal



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

Cena

435 kcal, 20g proteína, 20g carbohidratos netos, 24g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
214 kcal



Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla
1 1/2 taza(s)- 96 kcal



Hamburguesa vegetal
1 disco- 127 kcal

Day 4

1458 kcal ● 91g protein (25%) ● 87g fat (54%) ● 51g carbs (14%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

265 kcal, 9g proteína, 11g carbohidratos netos, 17g grasa



Moras

2/3 taza(s)- 46 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal

Aperitivos

185 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

465 kcal, 28g proteína, 16g carbohidratos netos, 31g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Salmón con brócoli al jengibre y coco

3 onza(s) de salmón- 316 kcal

Cena

435 kcal, 20g proteína, 20g carbohidratos netos, 24g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal



Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

1 1/2 taza(s)- 96 kcal



Hamburguesa vegetal

1 disco- 127 kcal

Day 5

1361 kcal ● 100g protein (29%) ● 75g fat (50%) ● 49g carbs (14%) ● 22g fiber (7%)

Desayuno

265 kcal, 9g proteína, 11g carbohidratos netos, 17g grasa



Moras

2/3 taza(s)- 46 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal

Aperitivos

185 kcal, 9g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

425 kcal, 20g proteína, 19g carbohidratos netos, 26g grasa



Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1/2 sándwich(es)- 193 kcal

Cena

380 kcal, 38g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal



Tilapia empanizada y sellada en sartén

6 onza(s)- 301 kcal

Day 6

1347 kcal ● 142g protein (42%) ● 62g fat (41%) ● 42g carbs (13%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 32g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



[Batido de proteína \(leche\)](#)
258 kcal

Almuerzo

440 kcal, 39g proteína, 8g carbohidratos netos, 25g grasa



[Tilapia frita en sartén](#)
6 onza(s)- 223 kcal



[Chícharos sugar snap con mantequilla](#)
214 kcal

Aperitivos

160 kcal, 8g proteína, 5g carbohidratos netos, 11g grasa



[Trocitos de coliflor en sartén](#)
160 kcal

Cena

380 kcal, 38g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
82 kcal



[Tilapia empanizada y sellada en sartén](#)
6 onza(s)- 301 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 cucharada- 109 kcal

Day 7

1371 kcal ● 134g protein (39%) ● 70g fat (46%) ● 37g carbs (11%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 32g proteína, 13g carbohidratos netos, 8g grasa



[Batido de proteína \(leche\)](#)
258 kcal

Almuerzo

440 kcal, 39g proteína, 8g carbohidratos netos, 25g grasa



[Tilapia frita en sartén](#)
6 onza(s)- 223 kcal



[Chícharos sugar snap con mantequilla](#)
214 kcal

Aperitivos

160 kcal, 8g proteína, 5g carbohidratos netos, 11g grasa



[Trocitos de coliflor en sartén](#)
160 kcal

Cena

405 kcal, 31g proteína, 10g carbohidratos netos, 25g grasa



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)
1 1/2 taza(s)- 105 kcal



[Salmón con miel y mostaza Dijon](#)
4 1/2 oz- 301 kcal

Suplemento(s) de proteína

110 kcal, 24g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 cucharada- 109 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina comestible
4 1/2 taza, entera (284g)
- ☐ tomates
3 cucharada de tomates cherry (28g)
- ☐ batatas
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
- ☐ apio crudo
1/3 manojo (169g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
6 2/3 taza (960g)
- ☐ ajo
4 3/4 diente(s) (14g)
- ☐ espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
- ☐ jengibre fresco
1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)
- ☐ brócoli
1/2 tallo (76g)
- ☐ coliflor
1 1/2 taza(s), triturado tipo 'rice' (192g)
- ☐ brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
6 cda (105g)
- ☐ huevos
10 1/2 mediana (459g)
- ☐ mantequilla
1 barra (100g)
- ☐ leche entera
3 taza(s) (mL)

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- ☐ coliflor triturada congelada
3 taza, congelada (318g)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
- ☐ Lonchas tipo charcutería a base de plantas
2 1/2 slices (26g)

Dulces

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
4 cucharada (31g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ leche de coco enlatada
1/8 lata (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
1/4 lbs (128g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3/8 aguacate(s) (84g)
- ☐ zarzamoras
1 1/3 taza (192g)

Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ romero, seco
1/3 cda (1g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (4g)
- ☐ sal
11 g (11g)
- ☐ mostaza Dijon
3/4 cda (11g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite
11 cdita (mL)
- ☐ mayonesa
1 1/2 cda (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
1 lbs (454g)
- ☐ cacahuates tostados
9 1/4 cucharada (85g)
- ☐ mantequilla de maní
4 cda (64g)

☐ cacao en polvo
3 cdita (5g)

☐ miel
3/8 cda (8g)

Bebidas

☐ agua
10 taza(s) (mL)

☐ polvo de proteína
9 cucharada grande (1/3 taza c/u) (279g)

Productos de pescado y mariscos

☐ atún enlatado
5 oz (142g)

☐ salmón
1/2 lbs (213g)

☐ tilapia, cruda
1 1/2 lbs (672g)

Sopas, salsas y jugos de carne

☐ salsa picante
1/2 fl oz (mL)

Cereales y pastas

☐ harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (31g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido proteico doble chocolate

137 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

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

yogur griego desnatado, natural

2 cda (35g)

cacao en polvo

1 cdita (2g)

agua

1 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

proteína en polvo, chocolate

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

yogur griego desnatado, natural

6 cda (105g)

cacao en polvo

3 cdita (5g)

agua

3 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.

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 3 comidas:

huevos

6 grande (300g)

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Moras

2/3 taza(s) - 46 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
1 1/3 taza (192g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Apio con mantequilla de cacahuete

218 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní
2 cda (32g)
apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (80g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní
4 cda (64g)
apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de
largo) (160g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

258 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche entera

1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

leche entera

2 taza(s) (mL)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



pistachos, pelados

4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es) - 281 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

huevos, hervido y enfriado

1 1/2 grande (75g)

tomates, cortado por la mitad

3 cucharada de tomates cherry (28g)

pan

1 rebanada (32g)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

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 enfríen 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)
-

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, picado

1/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo)
(4g)

atún enlatado

2 1/2 oz (71g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

mayonesa

3/4 cda (mL)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

apio crudo, picado

1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)

atún enlatado

5 oz (142g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mayonesa

1 1/2 cda (mL)

pan

2 rebanada (64g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

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.

Almuerzo 3

Comer los día 4

Leche

1 taza(s) - 149 kcal  8g protein  8g fat  12g carbs  0g fiber

Rinde 1 taza(s)

leche entera

1 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Salmón con brócoli al jengibre y coco

3 onza(s) de salmón - 316 kcal  21g protein  23g fat  5g carbs  2g fiber



Rinde 3 onza(s) de salmón

jengibre fresco, pelado y cortado en rodajas finas

1/4 rodajas (2,5 cm diá.) (1g)

brócoli, cortado en floretes

1/2 tallo (76g)

leche de coco enlatada

1/8 lata (mL)

salmón

3 oz (85g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Cacahuates tostados

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

Rinde 1/4 taza(s)

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich vegano de aguacate machacado (deli)

1/2 sándwich(es) - 193 kcal ● 11g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

salsa picante

1/2 cdita (mL)

aguacates, pelado y sin semillas

1/6 aguacate(s) (34g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

Lonchas tipo charcutería a base de plantas

2 1/2 slices (26g)

1. Con el reverso de un tenedor, machaca el aguacate sobre la rebanada inferior de pan. Coloca las lonchas tipo deli y las hojas mixtas encima. Rocía con salsa picante, tapa con la rebanada superior de pan y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tilapia frita en sartén

6 onza(s) - 223 kcal ● 34g protein ● 10g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda

6 oz (168g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda

3/4 lbs (336g)

sal

1/2 cdita (3g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1 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.

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

mantequilla

4 cdita (18g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados

2 2/3 taza (384g)

mantequilla

8 cdita (36g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Guisantes sugar snap

1 1/2 taza - 41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina comestible

1 1/2 taza, entera (95g)

Para las 3 comidas:

guisantes de vaina comestible

4 1/2 taza, entera (284g)

1. Sazona con sal si lo deseas y sirve crudos.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

queso en tiras

3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Trocitos de coliflor en sartén

160 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos
3/4 cdita (2g)
salsa picante
3/8 cda (mL)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
huevos
3/4 extra grande (42g)
coliflor
3/4 taza(s), triturado tipo 'rice' (96g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos
1 1/2 cdita (4g)
salsa picante
3/4 cda (mL)
aceite
3 cdita (mL)
huevos
1 1/2 extra grande (84g)
coliflor
1 1/2 taza(s), triturado tipo 'rice' (192g)

1. En una sartén, calienta parte del aceite y cocina el ajo hasta que esté suave y fragante.
2. Mientras tanto, en un bol combina la coliflor triturada, el huevo y sal y pimienta al gusto. Cuando el ajo esté listo, añádelo al bol y mezcla bien.
3. Añade el resto del aceite a la sartén. Con las manos, moldea la mezcla de coliflor en formas del tamaño de nuggets. La mezcla puede no mantenerse unida al principio, pero al cocinarse se compactará.
4. Coloca los nuggets en el aceite y cocina un par de minutos hasta que estén dorados. Da la vuelta y cocina un par de minutos más.
5. Sirve con salsa picante.
6. Para conservar: guarda en un recipiente hermético en la nevera por uno o dos días. Recalienta suavemente en el microondas antes de servir.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Boniatos asados con romero

105 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

romero, seco

1/6 cda (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)

Para las 2 comidas:

romero, seco

1/3 cda (1g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Tofu básico

8 onza(s) - 342 kcal ● 18g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme

1/2 lbs (227g)

aceite

4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme

1 lbs (454g)

aceite

8 cdita (mL)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nPuedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

mantequilla

4 cdita (18g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados

2 2/3 taza (384g)

mantequilla

8 cdita (36g)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

1 1/2 taza(s) - 96 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado fino

1 1/2 diente (5g)

espinaca fresca, picado

3/4 taza(s) (23g)

coliflor triturada congelada

1 1/2 taza, congelada (159g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino

3 diente (9g)

espinaca fresca, picado

1 1/2 taza(s) (45g)

coliflor triturada congelada

3 taza, congelada (318g)

mantequilla

1 cda (14g)

1. Cocina la coliflor rallada según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente las espinacas y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade las espinacas, el ajo, la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien hasta que la mantequilla se haya derretido.
4. Sirve.

Hamburguesa vegetal

1 disco - 127 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hamburguesa vegetal
1 hamburguesa (71g)

Para las 2 comidas:

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

1. Cocina la hamburguesa según las instrucciones del paquete.
2. Sirve.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Tilapia empanizada y sellada en sartén

6 onza(s) - 301 kcal ● 36g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla, derretido
1/2 cda (7g)
harina de trigo, todo uso
1/8 taza(s) (16g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
tilapia, cruda
6 oz (168g)

Para las 2 comidas:

mantequilla, derretido
1 cda (14g)
harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (31g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 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.

Salmón con miel y mostaza Dijon

4 1/2 oz - 301 kcal ● 27g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 1/2 oz

aceite de oliva

3/4 cdita (mL)

ajo, picado

3/8 diente (1g)

miel

3/8 cda (8g)

mostaza Dijon

3/4 cda (11g)

salmón

3/4 filete(s) (170 g c/u) (128g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 cucharada - 109 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

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

Para las 7 comidas:

agua

7 taza(s) (mL)

polvo de proteína

7 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(217g)

1. La receta no tiene instrucciones.