

Meal Plan - Menú semanal pescetariano bajo en carbohidratos de 1500 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

1483 kcal ● 156g protein (42%) ● 68g fat (41%) ● 48g carbs (13%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 21g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



[Huevos revueltos altos en proteínas](#)
198 kcal



[Col rizada salteada](#)
61 kcal

Aperitivos

175 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa



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



[Frambuesas](#)
1/2 taza(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



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

Almuerzo

490 kcal, 71g proteína, 19g carbohidratos netos, 14g grasa



[Tilapia cajún](#)
12 onza(s)- 396 kcal



[Maíz](#)
92 kcal

Cena

455 kcal, 27g proteína, 20g carbohidratos netos, 26g grasa



[Poke bowl de salmón frito en sartén](#)
394 kcal



[Pomelo](#)
1/2 pomelo- 59 kcal

Day 2

1485 kcal ● 171g protein (46%) ● 64g fat (39%) ● 43g carbs (12%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 21g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos revueltos altos en proteínas
198 kcal



Col rizada salteada
61 kcal

Aperitivos

175 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

490 kcal, 71g proteína, 19g carbohidratos netos, 14g grasa



Tilapia cajún
12 onza(s)- 396 kcal



Maíz
92 kcal

Cena

455 kcal, 42g proteína, 15g carbohidratos netos, 23g grasa



Zanahorias asadas
3 zanahoria(s)- 158 kcal



Bacalao asado sencillo
8 oz- 297 kcal

Day 3

1461 kcal ● 106g protein (29%) ● 88g fat (54%) ● 34g carbs (9%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

260 kcal, 21g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos revueltos altos en proteínas
198 kcal



Col rizada salteada
61 kcal

Aperitivos

175 kcal, 13g proteína, 4g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

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



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal



Calabacín asado en sartén
208 kcal

Cena

415 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



Col rizada (collard) con ajo
159 kcal



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal

Day 4

1504 kcal ● 109g protein (29%) ● 84g fat (50%) ● 46g carbs (12%) ● 32g fiber (8%)

Desayuno

260 kcal, 15g proteína, 9g carbohidratos netos, 15g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Kale y huevos
189 kcal

Aperitivos

215 kcal, 22g proteína, 12g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur y pepino
132 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

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



Tempeh básico
4 onza(s)- 295 kcal



Calabacín asado en sartén
208 kcal

Cena

415 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



Col rizada (collard) con ajo
159 kcal



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal

Day 5

1443 kcal ● 122g protein (34%) ● 78g fat (48%) ● 40g carbs (11%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

260 kcal, 15g proteína, 9g carbohidratos netos, 15g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Kale y huevos
189 kcal

Aperitivos

215 kcal, 22g proteína, 12g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur y pepino
132 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

450 kcal, 34g proteína, 13g carbohidratos netos, 24g grasa



Bacalao estilo cajún
6 onza(s)- 187 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Cena

410 kcal, 26g proteína, 6g carbohidratos netos, 30g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
107 kcal



Salmón con tomate y hierbas
4 onza(s)- 302 kcal

Day 6

1511 kcal ● 146g protein (39%) ● 74g fat (44%) ● 37g carbs (10%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

280 kcal, 17g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevos revueltos cremosos

182 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

Aperitivos

220 kcal, 20g proteína, 7g carbohidratos netos, 11g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

450 kcal, 34g proteína, 13g carbohidratos netos, 24g grasa



Bacalao estilo cajún

6 onza(s)- 187 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal

Cena

455 kcal, 51g proteína, 12g carbohidratos netos, 17g grasa



Col rizada (collard) con ajo

199 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Camarones con lima y cajún

6 2/3 onza(s)- 179 kcal

Day 7

1452 kcal ● 135g protein (37%) ● 65g fat (40%) ● 55g carbs (15%) ● 27g fiber (8%)

Desayuno

280 kcal, 17g proteína, 4g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevos revueltos cremosos

182 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal

Aperitivos

220 kcal, 20g proteína, 7g carbohidratos netos, 11g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Semillas de girasol

90 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína

1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

390 kcal, 23g proteína, 30g carbohidratos netos, 15g grasa



Hamburguesa vegetal

2 disco- 254 kcal



Ensalada mixta simple

136 kcal

Cena

455 kcal, 51g proteína, 12g carbohidratos netos, 17g grasa



Col rizada (collard) con ajo

199 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Camarones con lima y cajún

6 2/3 onza(s)- 179 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)
- ☐ huevos
20 grande (1000g)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ mantequilla
4 cdita (18g)
- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
5 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)
4 taza, picada (160g)
- ☐ zanahorias
6 mediana (369g)
- ☐ pepino
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)
- ☐ granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)
- ☐ ajo
7 3/4 diente(s) (23g)
- ☐ berza (hojas de col)
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ calabacín
2 1/2 mediana (490g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
- ☐ tomates
1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)
- ☐ cebolla
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (33g)
- ☐ espinaca fresca
8 taza(s) (240g)

Bebidas

Otro

- ☐ salsa teriyaki
1 cda (mL)
- ☐ hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
1/2 lbs (227g)
- ☐ tilapia, cruda
1 1/2 lbs (672g)
- ☐ bacalao, crudo
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ camarón, crudo
13 1/4 oz (378g)

Especias y hierbas

- ☐ condimento cajún
3/4 oz (21g)
- ☐ sal
3/4 oz (18g)
- ☐ ajo en polvo
1 3/4 cdita (5g)
- ☐ orégano seco
1 1/2 cdita, molido (3g)
- ☐ pimienta negra
11 g (11g)
- ☐ tomillo, seco
1/6 cdita, molido (0g)

Legumbres y derivados

- ☐ tofu firme
3/4 lbs (340g)
- ☐ tempeh
1/2 lbs (227g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)

- ☐ agua
7 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
8 cucharada grande (1/3 taza c/u) (248g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
1 fl oz (mL)
 - ☐ aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
 - ☐ pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)
 - ☐ frambuesas
3 1/2 taza (431g)
 - ☐ jugo de limón
1/3 cda (mL)
 - ☐ limas
5/6 fruta (5.1 cm diá.) (56g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos revueltos altos en proteínas

198 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cucharada (57g)

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

3/4 taza (170g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

huevos

6 grande (300g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

Col rizada salteada

61 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

Para las 3 comidas:

aceite

3 cdita (mL)

kale (col rizada)

3 taza, picada (120g)

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1 pizca (0g)
kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)
huevos
2 grande (100g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

sal
2 pizca (1g)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
huevos
4 grande (200g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos cremosos

182 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1/8 taza(s) (mL)
mantequilla
1 cdita (5g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1/8 taza(s) (mL)
mantequilla
2 cdita (9g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
huevos
4 grande (200g)

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

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tilapia cajún

12 onza(s) - 396 kcal ● 68g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)
aceite
1/2 cda (mL)
condimento cajún
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda
1 1/2 lbs (672g)
aceite
1 cda (mL)
condimento cajún
1 cda (7g)

1. Precaliente el horno a 425 °F (220 °C). Engrase un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. Coloque los filetes de tilapia en el fondo del molde y cubra ambos lados con el aceite y el condimento cajún.
3. Cubra el molde y hornee de 15 a 20 minutos hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Maíz

92 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

granos de maíz congelados
2/3 taza (91g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
1 1/3 taza (181g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tempeh básico

4 onza(s) - 295 kcal ● 24g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2 cdita (mL)
tempeh
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
tempeh
1/2 lbs (227g)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazona con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Puedes 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.

Calabacín asado en sartén

208 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
sal
5/8 cdita (4g)
ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
orégano seco
5/8 cdita, molido (1g)
pimienta negra
5/8 cda, molido (4g)
calabacín
1 1/4 mediana (245g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
sal
1 1/4 cdita (8g)
ajo en polvo
1 1/4 cdita (4g)
orégano seco
1 1/4 cdita, molido (2g)
pimienta negra
1 1/4 cda, molido (9g)
calabacín
2 1/2 mediana (490g)

1. Corta el calabacín a lo largo en cuatro o cinco filetes.
2. En un bol pequeño bate el aceite de oliva y los condimentos.
3. Pincela la mezcla de aceite por todos los lados de las rodajas de calabacín.
4. Coloca el calabacín en una sartén caliente durante 2-3 minutos por un lado. Luego da la vuelta y cocina otro minuto por el otro lado.
5. Servir.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Bacalao estilo cajún

6 onza(s) - 187 kcal ● 31g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

condimento cajún

2 cdita (5g)

bacalao, crudo

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

condimento cajún

4 cdita (9g)

bacalao, crudo

3/4 lbs (340g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cda (mL)
cebolla
1 cucharada, picada (15g)

Para las 2 comidas:

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)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Hamburguesa vegetal

2 disco - 254 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Rinde 2 disco

hamburguesa vegetal
2 hamburguesa (142g)

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

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.
-

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Yogur y pepino

132 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego bajo en grasa

1/2 taza (140g)

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

yogur griego bajo en grasa

1 taza (280g)

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y mójalo en el yogur.

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 2 comidas:

queso en tiras

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

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

leche entera

1 taza(s) (mL)

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

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol

1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Poke bowl de salmón frito en sartén

394 kcal ● 26g protein ● 26g fat ● 9g carbs ● 5g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas

1/2 mediana (31g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

pepino, cortado en cubos

1/4 pepino (21 cm) (75g)

aguacates, cortado en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

salsa teriyaki

1 cda (mL)

salmón

4 oz (113g)

aceite

1/4 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Sazona el salmón con sal y pimienta al gusto.
3. 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.
4. 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.

Pomelo

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



Rinde 1/2 pomelo

pomelo

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

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)

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 zanahoria(s)

zanahorias, cortado en rodajas

3 grande (216g)

aceite

1/2 cda (mL)

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

Bacalao asado sencillo

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



Rinde 8 oz

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

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

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite
1/2 cda (mL)
berza (hojas de col)
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
3 diente(s) (9g)
sal
1/4 cdita (2g)
aceite
1 cda (mL)
berza (hojas de col)
1 lbs (454g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tofu firme
3/4 lbs (340g)
aceite
6 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 4 [↗](#)

Comer los día 5

Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
mantequilla
2 cdita (9g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

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

Salmón con tomate y hierbas

4 onza(s) - 302 kcal ● 24g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 onza(s)

tomates, picado

1/2 tomate ciruela (31g)

cebolla

1/3 cda picada (3g)

salmón

2/3 filete(s) (170 g c/u) (113g)

tomillo, seco

1/6 cdita, molido (0g)

orégano seco

1/6 cdita, molido (0g)

jugo de limón

1/3 cda (mL)

pimienta negra

1 1/3 pizca (0g)

sal

2/3 pizca (0g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Espolvorea el salmón con 1/3 del aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Mezcla los tomates, las chalotas, el resto del aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano, el tomillo, sal y pimienta en un bol mediano para integrar.
4. Coloca cada filete de salmón, con el lado aceitado hacia abajo, sobre su propia hoja de papel de aluminio.
5. Cubre el salmón con la mezcla de tomate. Dobla los laterales del papel de aluminio sobre el pescado y la mezcla de tomate, cubriendo completamente; sella los paquetes.
6. Coloca los paquetes sobre una bandeja de horno grande y resistente.
7. Hornea hasta que el salmón esté justo cocido, unos 25 minutos. Con una espátula grande de metal, traslada los paquetes de aluminio a los platos y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Col rizada (collard) con ajo

199 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

5/8 cda (mL)

berza (hojas de col)

10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

3 3/4 diente(s) (11g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 1/4 lbs (567g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Camarones con lima y cajún

6 2/3 onza(s) - 179 kcal ● 38g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
3/8 cda (mL)
limas, exprimido
3/8 fruta (5.1 cm diá.) (28g)
condimento cajún
3/8 cda (3g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
6 2/3 oz (189g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
5/6 cda (mL)
limas, exprimido
5/6 fruta (5.1 cm diá.) (56g)
condimento cajún
5/6 cda (6g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
13 1/3 oz (378g)

1. Mezcla el condimento cajún, el jugo de lima y el aceite en una bolsa de plástico con cierre. Añade los camarones, cubre con la marinada, exprime el exceso de aire y sella la bolsa. Marina en el frigorífico durante 20 minutos.
2. Saca los camarones de la marinada y sacude el exceso. Desecha la marinada restante.
3. Cocina los camarones en la parrilla o en una sartén hasta que estén de color rosa brillante por fuera y el interior ya no sea transparente, unos 2-3 minutos por lado.
4. Sirve.

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.