

Meal Plan - Menú semanal pescetariano de 1100 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

1118 kcal ● 91g protein (33%) ● 58g fat (47%) ● 39g carbs (14%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



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



[Durazno](#)
1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteína, 17g carbohidratos netos, 18g grasa



[Tempeh con mantequilla de cacahuete](#)
2 onza(s) de tempeh- 217 kcal



[Ensalada griega sencilla de pepino](#)
141 kcal

Almuerzo

400 kcal, 12g proteína, 3g carbohidratos netos, 34g grasa



[Aguacate relleno de salmón ahumado](#)
1/2 aguacate(s)- 271 kcal



[Nueces](#)
1/6 taza(s)- 131 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 2

1117 kcal ● 99g protein (36%) ● 31g fat (25%) ● 91g carbs (33%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

195 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



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



[Durazno](#)
1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

360 kcal, 25g proteína, 17g carbohidratos netos, 18g grasa



[Tempeh con mantequilla de cacahuete](#)
2 onza(s) de tempeh- 217 kcal



[Ensalada griega sencilla de pepino](#)
141 kcal

Almuerzo

400 kcal, 20g proteína, 55g carbohidratos netos, 7g grasa



[Puré de batata con mantequilla](#)
125 kcal



[Bacalao estilo cajún](#)
3 onza(s)- 94 kcal



[Puré de batata](#)
183 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)
1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 3

1115 kcal ● 97g protein (35%) ● 38g fat (31%) ● 78g carbs (28%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 10g grasa



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Cena

345 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 21g grasa



Judías verdes con mantequilla

147 kcal



Bacalao asado sencillo

5 1/3 oz- 198 kcal

Almuerzo

400 kcal, 20g proteína, 55g carbohidratos netos, 7g grasa



Puré de batata con mantequilla

125 kcal



Bacalao estilo cajún

3 onza(s)- 94 kcal



Puré de batata

183 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 4

1098 kcal ● 94g protein (34%) ● 53g fat (44%) ● 46g carbs (17%) ● 15g fiber (5%)

Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 10g grasa



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Cena

345 kcal, 29g proteína, 6g carbohidratos netos, 21g grasa



Judías verdes con mantequilla

147 kcal



Bacalao asado sencillo

5 1/3 oz- 198 kcal

Almuerzo

385 kcal, 17g proteína, 23g carbohidratos netos, 22g grasa



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 5

1082 kcal ● 98g protein (36%) ● 31g fat (26%) ● 83g carbs (31%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

205 kcal, 12g proteína, 15g carbohidratos netos, 10g grasa



Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es)- 191 kcal



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal

Cena

365 kcal, 26g proteína, 21g carbohidratos netos, 16g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino

70 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

350 kcal, 24g proteína, 45g carbohidratos netos, 4g grasa



Sopa de tomate

1/2 lata(s)- 105 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Fresas

2 taza(s)- 104 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 6

1100 kcal ● 97g protein (35%) ● 43g fat (35%) ● 62g carbs (23%) ● 19g fiber (7%)

Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

300 kcal, 15g proteína, 23g carbohidratos netos, 14g grasa



Lo-mein de tofu

226 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

410 kcal, 32g proteína, 25g carbohidratos netos, 15g grasa



Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal



Lentejas

116 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

Day 7

1100 kcal ● 97g protein (35%) ● 43g fat (35%) ● 62g carbs (23%) ● 19g fiber (7%)

Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 12g grasa

- 

Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal
- 

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

300 kcal, 15g proteína, 23g carbohidratos netos, 14g grasa

- 

Lo-mein de tofu

226 kcal
- 

Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

410 kcal, 32g proteína, 25g carbohidratos netos, 15g grasa

- 

Tempeh básico

4 onza(s)- 295 kcal
- 

Lentejas

116 kcal

Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa

- 

Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal



Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3/4 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ durazno
5 mediano (6,8 cm diá.) (750g)
- ☐ fresas
7/8 pint (312g)
- ☐ jugo de lima
1/2 cdita (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso de cabra
1 oz (28g)
- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
14 cucharada (245g)
- ☐ mantequilla
8 1/2 cdita (38g)
- ☐ huevos
7 grande (350g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón ahumado
3/4 oz (21g)
- ☐ bacalao, crudo
16 2/3 oz (472g)
- ☐ atún enlatado
1/2 lata (86g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
3 cucharada, sin cáscara (19g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
11 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (357g)
- ☐ agua
12 1/3 taza(s) (mL)

Otro

- ☐ levadura nutricional
1/2 cda (2g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino
2 1/2 pepino (21 cm) (753g)
- ☐ cebolla morada
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (48g)
- ☐ batatas
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 taza (242g)
- ☐ cebolla
1/8 pequeña (9g)
- ☐ pimienta
1/2 grande (82g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/3 lbs (151g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite
6 3/4 cdita (mL)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre de vino tinto
1 3/4 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
1 3/4 cdita (2g)
- ☐ condimento cajún
2 cdita (5g)
- ☐ sal
1 1/2 g (1g)
- ☐ pimienta negra
2 pizca (0g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/4 lbs (128g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
1/2 lata (298 g) (149g)
- ☐ ramen con sabor oriental
1/3 paquete con sobre de sabor (28g)

- ☐ guacamole (comercial)
3 cda (46g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
1/2 oz (mL)
 - ☐ mantequilla de maní
2 cucharada (32g)
 - ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)
 - ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
 - ☐ tofu extra firme
1/3 lbs (151g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan

1 rebanada(s) (32g)

guacamole (comercial)

1 cda (15g)

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

pan

3 rebanada(s) (96g)

guacamole (comercial)

3 cda (46g)

aceite

3/4 cdita (mL)

huevos

3 grande (150g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y fríelos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

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

Para las 3 comidas:

pepino

3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

aceite

1 cdita (mL)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Aguacate relleno de salmón ahumado

1/2 aguacate(s) - 271 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Rinde 1/2 aguacate(s)

jugo de limón

1/4 cdita (mL)

queso de cabra

1/2 oz (14g)

salmón ahumado

3/4 oz (21g)

aguacates, cortado por la mitad, sin semillas y sin piel

1/2 aguacate(s) (101g)

1. Pica el salmón ahumado en trozos.
2. Añade el salmón a un bol con el queso de cabra. Mezcla con un tenedor hasta que la mezcla esté homogénea.
3. Rellena los huecos del aguacate con la mezcla de salmón ahumado.
4. Rocía con un poco de jugo de limón y añade pimienta al gusto.
5. Sirve inmediatamente.

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

nueces

3 cucharada, sin cáscara (19g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Puré de batata con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 cdita (5g)

batatas

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 cdita (9g)

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

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.

Bacalao estilo cajún

3 onza(s) - 94 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cdita (mL)

condimento cajún

1 cdita (2g)

bacalao, crudo

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cdita (mL)

condimento cajún

2 cdita (5g)

bacalao, crudo

6 oz (170g)

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.

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

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 y sirve.
-

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal ● 8g protein ● 15g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas

2 mediano (diá. 3,2 cm) (24g)

mantequilla

1/2 cdita (2g)

queso de cabra

1/2 oz (14g)

aguacates, cortado en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

1. Caliente una sartén pequeña o plancha a fuego medio y engrase con spray antiadherente.
2. Unte mantequilla en 1 lado de cada rebanada de pan.
3. Unte el queso de cabra en el lado no engrasado de cada rebanada de pan.
4. Coloque las fresas sobre el queso de cabra en ambas rebanadas de pan.
5. Ponga el aguacate encima de las fresas en una de las rebanadas y luego coloque la otra rebanada encima.
6. Coloque cuidadosamente el sándwich en la sartén o plancha y presione la parte superior con una espátula.
7. Dé la vuelta con cuidado al sándwich después de aproximadamente 2 minutos (el lado inferior debe estar dorado) y presione de nuevo con la espátula. Cocine otros 2 minutos, hasta que esté dorado.
8. Sirva.

Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



pepino, cortado en medias lunas

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

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1/2 cdita (mL)

eneldo seco

1/2 cdita (1g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

4 cucharada (70g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Sopa de tomate

1/2 lata(s) - 105 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa de tomate enlatada condensada

1/2 lata (298 g) (149g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

1. Disfruta.

Fresas

2 taza(s) - 104 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 taza(s)

fresas

2 taza, entera (288g)

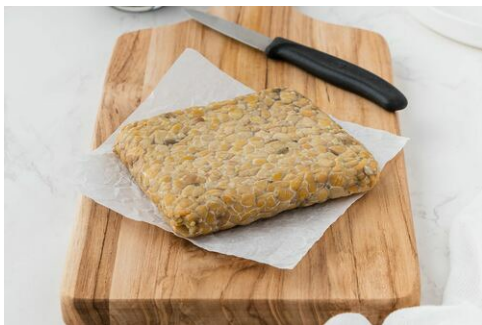
1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

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.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tempeh con mantequilla de cacahuete

2 onza(s) de tempeh - 217 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

levadura nutricional

1/4 cda (1g)

salsa de soja

1/2 cdita (mL)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

mantequilla de maní

1 cucharada (16g)

tempeh

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

levadura nutricional

1/2 cda (2g)

salsa de soja

1 cdita (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

mantequilla de maní

2 cucharada (32g)

tempeh

4 oz (113g)

1. Precalienta el horno a 375 °F (190 °C). Forra una bandeja de horno con papel vegetal o papel de aluminio y rocía con spray antiadherente.
2. Corta el tempeh en rebanadas con forma de nuggets.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla de cacahuete, el zumo de limón, la salsa de soja y la levadura nutricional. Añade lentamente pequeñas cantidades de agua hasta obtener una consistencia de salsa que no esté demasiado líquida. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Sumerge el tempeh en la salsa y cúbrelo completamente. Colócalo en la bandeja de horno. Asegúrate de reservar una pequeña cantidad de salsa para más tarde.
5. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que la mantequilla de cacahuete haya formado una costra.
6. Rocía la salsa extra por encima y sirve.

Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

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

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1/2 cdita (mL)

eneldo seco

1/2 cdita (1g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

4 cucharada (70g)

cebolla morada, cortado en

rodajas finas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

1 pepino (21 cm) (301g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 cdita (mL)

eneldo seco

1 cdita (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1/2 taza (140g)

cebolla morada, cortado en

rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Judías verdes con mantequilla

147 kcal ● 2g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas

1 taza (121g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

mantequilla

3 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas

2 taza (242g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

mantequilla

6 cdita (27g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Bacalao asado sencillo

5 1/3 oz - 198 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bacalao, crudo
1/3 lbs (151g)
aceite de oliva
2 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo
2/3 lbs (302g)
aceite de oliva
4 cucharadita (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 5

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s) - 228 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 mitad(es) de pimiento(s)

cebolla
1/8 pequeña (9g)
pimiento
1/2 grande (82g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
atún enlatado, escurrido
1/2 lata (86g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Ensalada griega sencilla de pepino

70 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 1g fiber

**pepino, cortado en medias lunas**

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

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1/4 cdita (mL)

eneldo seco

1/4 cdita (0g)

jugo de limón

1/8 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

2 cucharada (35g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (7g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 durazno(s)

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Lo-mein de tofu

226 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ramen con sabor oriental

1/6 paquete con sobre de sabor
(14g)

mezcla de verduras congeladas

2 2/3 oz (76g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

agua

1/4 taza(s) (mL)

salsa de soja

1/6 cda (mL)

tofu extra firme

2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

ramen con sabor oriental

1/3 paquete con sobre de sabor
(28g)

mezcla de verduras congeladas

1/3 lbs (151g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

salsa de soja

1/3 cda (mL)

tofu extra firme

1/3 lbs (151g)

1. Presiona el tofu entre toallas de papel para quitar algo del agua; córtalo en cubos. Calienta aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el tofu y fríe hasta que esté dorado, unos 15 minutos. Remueve de vez en cuando para que no se queme.
2. Mientras tanto, lleva agua a ebullición en una cacerola mediana. Añade los fideos del paquete de ramen, reservando los sobres de condimento. Hierva aproximadamente 2 minutos, hasta que los fideos se ablanden. Escurre.
3. Añade las verduras para saltear a la sartén con el tofu y sazona con el sobre de condimento del ramen. Cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas pero no blandas. Añade los fideos y remueve para mezclar. Sazona con salsa de soja 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.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

agua
10 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
10 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (326g)

1. La receta no tiene instrucciones.