

# Meal Plan - Menú semanal pescetariano 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.strongrastr.com>

## Day 1

1486 kcal ● 116g protein (31%) ● 57g fat (35%) ● 111g carbs (30%) ● 16g fiber (4%)

### Desayuno

235 kcal, 5g proteína, 34g carbohidratos netos, 8g grasa



**Barrita de granola grande**

1 barra(s)- 176 kcal



**Jugo de frutas**

1/2 taza(s)- 57 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



**Frambuesas**

2/3 taza(s)- 48 kcal



**Palitos de queso**

1 palito(s)- 83 kcal



**Barrita de granola pequeña**

1 barra(s)- 119 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, 29g carbohidratos netos, 25g grasa



**Leche**

1/2 taza(s)- 75 kcal



**Camarones scampi**

348 kcal

### Cena

470 kcal, 57g proteína, 26g carbohidratos netos, 13g grasa



**Tilapia frita en sartén**

8 onza(s)- 298 kcal



**Lentejas**

174 kcal

## Day 2

1486 kcal ● 116g protein (31%) ● 57g fat (35%) ● 111g carbs (30%) ● 16g fiber (4%)

### Desayuno

235 kcal, 5g proteína, 34g carbohidratos netos, 8g grasa



**Barrita de granola grande**

1 barra(s)- 176 kcal



**Jugo de frutas**

1/2 taza(s)- 57 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 10g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



**Frambuesas**

2/3 taza(s)- 48 kcal



**Palitos de queso**

1 palito(s)- 83 kcal



**Barrita de granola pequeña**

1 barra(s)- 119 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, 29g carbohidratos netos, 25g grasa



**Leche**

1/2 taza(s)- 75 kcal



**Camarones scampi**

348 kcal

### Cena

470 kcal, 57g proteína, 26g carbohidratos netos, 13g grasa



**Tilapia frita en sartén**

8 onza(s)- 298 kcal



**Lentejas**

174 kcal

Day 3

1524 kcal ● 95g protein (25%) ● 85g fat (50%) ● 70g carbs (18%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

230 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla  
1 rebanada(s)- 114 kcal



Huevos fritos básicos  
1 huevo(s)- 80 kcal



Frambuesas  
1/2 taza(s)- 36 kcal

Aperitivos

210 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada  
1 rebanada(s)- 133 kcal



Leche  
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

510 kcal, 31g proteína, 17g carbohidratos netos, 29g grasa



Nueces  
1/8 taza(s)- 87 kcal



Crack slaw con tempeh  
422 kcal

Cena

470 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



Vieiras cremosas al ajo  
420 kcal



Verduras mixtas  
1/2 taza(s)- 49 kcal

Day 4

1524 kcal ● 95g protein (25%) ● 85g fat (50%) ● 70g carbs (18%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

230 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla  
1 rebanada(s)- 114 kcal



Huevos fritos básicos  
1 huevo(s)- 80 kcal



Frambuesas  
1/2 taza(s)- 36 kcal

Aperitivos

210 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada  
1 rebanada(s)- 133 kcal



Leche  
1/2 taza(s)- 75 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

510 kcal, 31g proteína, 17g carbohidratos netos, 29g grasa



Nueces  
1/8 taza(s)- 87 kcal



Crack slaw con tempeh  
422 kcal

Cena

470 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 35g grasa



Vieiras cremosas al ajo  
420 kcal



Verduras mixtas  
1/2 taza(s)- 49 kcal

Day 5

1437 kcal ● 116g protein (32%) ● 56g fat (35%) ● 90g carbs (25%) ● 27g fiber (7%)

Desayuno

230 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada con mantequilla  
1 rebanada(s)- 114 kcal



Huevos fritos básicos  
1 huevo(s)- 80 kcal



Frambuesas  
1/2 taza(s)- 36 kcal

Aperitivos

155 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 7g grasa



Queso cottage con almendras y canela  
155 kcal

Almuerzo

500 kcal, 22g proteína, 35g carbohidratos netos, 26g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)  
1 lata(s)- 247 kcal



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces  
253 kcal

Cena

445 kcal, 42g proteína, 35g carbohidratos netos, 11g grasa



Verduras mixtas  
3/4 taza(s)- 73 kcal



Lentejas  
174 kcal



Bacalao asado sencillo  
5 1/3 oz- 198 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 cucharada- 109 kcal

Day 6

1547 kcal ● 99g protein (26%) ● 74g fat (43%) ● 99g carbs (26%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 11g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



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



Durazno  
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

155 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 7g grasa



Queso cottage con almendras y canela  
155 kcal

Almuerzo

500 kcal, 22g proteína, 35g carbohidratos netos, 26g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)  
1 lata(s)- 247 kcal



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces  
253 kcal

Cena

515 kcal, 25g proteína, 35g carbohidratos netos, 28g grasa



Guisantes  
71 kcal



Hamburguesa de salmón  
1 hamburguesa(s)- 442 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 cucharada- 109 kcal

Day 7

1493 kcal ● 97g protein (26%) ● 54g fat (33%) ● 134g carbs (36%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 11g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



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



Durazno  
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

155 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 7g grasa



Queso cottage con almendras y canela  
155 kcal

Suplemento(s) de proteína

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



Batido de proteína  
1 cucharada- 109 kcal

Almuerzo

445 kcal, 20g proteína, 69g carbohidratos netos, 6g grasa



Pan naan  
1 pieza(s)- 262 kcal



Sopa de lentejas y verduras  
185 kcal

Cena

515 kcal, 25g proteína, 35g carbohidratos netos, 28g grasa



Guisantes  
71 kcal



Hamburguesa de salmón  
1 hamburguesa(s)- 442 kcal

## Aperitivos

- ☐ barra de granola grande  
2 barra (74g)
- ☐ barrita de granola pequeña  
2 barra (50g)
- ☐ barra de granola alta en proteínas  
2 barra (80g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta  
8 fl oz (mL)
- ☐ frambuesas  
3 taza (349g)
- ☐ jugo de limón  
1/2 cda (mL)
- ☐ manzanas  
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)
- ☐ durazno  
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

## Bebidas

- ☐ agua  
10 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína  
7 cucharada grande (1/3 taza c/u) (217g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda  
1 lbs (448g)
- ☐ camarón, crudo  
4 oz (114g)
- ☐ vieiras  
10 oz (283g)
- ☐ bacalao, crudo  
1/3 lbs (151g)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
5/6 cdita (5g)
- ☐ pimienta negra  
2/3 cdita, molido (2g)
- ☐ canela  
3 pizca (1g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1/2 cda (7g)
- ☐ eneldo seco  
1/2 cdita (1g)

## Grasas y aceites

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

## Verduras y productos vegetales

- ☐ chalotas  
1 cda picada (10g)
- ☐ ajo  
6 1/3 diente(s) (19g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas  
2 1/4 taza (304g)
- ☐ coles de Bruselas  
1 1/2 taza (132g)
- ☐ guisantes congelados  
1 1/3 taza (179g)
- ☐ kale (col rizada)  
1/3 taza, picada (13g)

## Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda  
2 oz (57g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
2 oz (53g)
- ☐ nueces de girasol  
2 cda (24g)
- ☐ almendras  
9 almendra (11g)
- ☐ mantequilla de almendra  
1 1/2 cda (24g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa picante  
2 cdita (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)  
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ caldo de verduras  
2/3 taza(s) (mL)

## Otro

- ☐ mezcla para coleslaw  
4 taza (360g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
1/2 taza (15g)
- ☐ hamburguesa de salmón  
2 hamburguesa (226g)
- ☐ levadura nutricional  
1/3 cda (1g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
5 rebanada (160g)
- ☐ bollos para hamburguesa  
2 bollo(s) (102g)
- ☐ pan naan  
1 pieza(s) (90g)

- ☐ mayonesa  
3 cda (mL)

### Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas  
1 taza (176g)
- ☐ tempeh  
1/2 lbs (227g)

### Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera  
2 taza(s) (mL)
- ☐ queso parmesano  
1/2 cda (3g)
- ☐ nata para montar  
5 1/2 fl oz (mL)
- ☐ mantequilla  
5/8 barra (65g)
- ☐ queso en tiras  
2 barra (56g)
- ☐ huevos  
3 grande (150g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)  
1 1/2 taza (339g)

### Dulces

- ☐ mermelada  
2 cdita (14g)
- ☐ jarabe de arce  
2 cdita (mL)



## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**barra de granola grande**  
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

**barra de granola grande**  
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**jugo de fruta**  
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**  
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**pan**  
1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

**mantequilla**  
3 cdita (14g)  
**pan**  
3 rebanada (96g)

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

### Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**aceite**  
1/4 cdita (mL)  
**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

**aceite**  
3/4 cdita (mL)  
**huevos**  
3 grande (150g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.\r\nCasca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

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.

---

**Almuerzo 1** [  ](#)

Comer los día 1 y día 2

---

**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 scampi**

348 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- chalotas, picado**  
1/2 cda picada (5g)
- queso parmesano**  
1/4 cda (1g)
- agua**  
1/8 taza(s) (mL)
- pasta seca cruda**  
1 oz (29g)
- nata para montar**  
1 1/2 cda (mL)
- mantequilla**  
1 cda (14g)
- ajo, picado**  
1 diente (3g)
- camarón, crudo, pelado y desvenado**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

- chalotas, picado**  
1 cda picada (10g)
- queso parmesano**  
1/2 cda (3g)
- agua**  
1/4 taza(s) (mL)
- pasta seca cruda**  
2 oz (57g)
- nata para montar**  
3 cda (mL)
- mantequilla**  
2 cda (28g)
- ajo, picado**  
2 diente (6g)
- camarón, crudo, pelado y desvenado**  
4 oz (114g)

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, transfírela 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).

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Translation missing: es.for\_single\_meal

- nueces**  
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

- nueces**  
4 cucharada, sin cáscara (25g)



1. La receta no tiene instrucciones.

## Crack slaw con tempeh

422 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 16g carbs ● 13g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**ajo, picado**  
1 diente (3g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**nueces de girasol**  
1 cda (12g)  
**salsa picante**  
1 cdita (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
2 taza (180g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**ajo, picado**  
2 diente (6g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**nueces de girasol**  
2 cda (24g)  
**salsa picante**  
2 cdita (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
4 taza (360g)  
**tempeh, cortado en cubos**  
1/2 lbs (227g)

1. Coloca el tempeh en cubos en una cacerola pequeña y cúbrelo con agua. Lleva a ebullición y cocina unos 8 minutos. Retira el tempeh y escurre el agua.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tempeh y cocina 2 minutos por cada lado.
3. Agrega el ajo, la col y la salsa picante, removiendo hasta que esté bien combinado. Tapa y cocina 5 minutos a fuego lento.
4. Añade las pipas de girasol, mezcla y deja cocinar unos minutos más hasta que la col esté blanda pero aún ligeramente crujiente.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve caliente o frío.

### Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)**  
1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

#### Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

253 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (4g)  
**nueces**  
2 cda, picado (14g)  
**manzanas, picado**  
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
3/4 taza (66g)  
**jarabe de arce**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (7g)  
**nueces**  
4 cda, picado (28g)  
**manzanas, picado**  
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
1 1/2 taza (132g)  
**jarabe de arce**  
2 cdita (mL)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

**Pan naan**  
1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 pieza(s)

**pan naan**  
1 pieza(s) (90g)



1. La receta no tiene instrucciones.

**Sopa de lentejas y verduras**  
185 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 26g carbs ● 7g fiber



**mezcla de verduras congeladas**  
1/2 taza (68g)  
**ajo**  
1/3 diente(s) (1g)  
**levadura nutricional**  
1/3 cda (1g)  
**kale (col rizada)**  
1/3 taza, picada (13g)  
**caldo de verduras**  
2/3 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas**  
2 2/3 cucharada (32g)

1. Coloca todos los ingredientes en una olla grande y lleva a ebullición.\nCocina durante 15-20 minutos hasta que las lentejas estén blandas.\nSazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

# Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

## Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal  1g protein  1g fat  4g carbs  5g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**frambuesas**  
2/3 taza (82g)

Para las 2 comidas:

**frambuesas**  
1 1/3 taza (164g)

- 1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## 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.

## Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal  3g protein  5g fat  15g carbs  1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**barrita de granola pequeña**  
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

**barrita de granola pequeña**  
2 barra (50g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### 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 cdita (7g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**pan**  
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

**mermelada**  
2 cdita (14g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)

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

### 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.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Queso cottage con almendras y canela

155 kcal ● 16g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**canela**  
1 pizca (0g)  
**almendras**  
3 almendra (4g)  
**mantequilla de almendra**  
1/2 cda (8g)  
**requesón bajo en grasa (1% materia grasa)**  
1/2 taza (113g)

Para las 3 comidas:

**canela**  
3 pizca (1g)  
**almendras**  
9 almendra (11g)  
**mantequilla de almendra**  
1 1/2 cda (24g)  
**requesón bajo en grasa (1% materia grasa)**  
1 1/2 taza (339g)

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.
2. Sirva.

# Cena 1

Comer los día 1 y día 2

## Tilapia frita en sartén

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



Translation missing: es.for\_single\_meal

**tilapia, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**tilapia, cruda**  
16 oz (448g)  
**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
2/3 cdita, molido (2g)  
**aceite de oliva**  
1 1/3 cda (mL)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

## 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.

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Vieiras cremosas al ajo

420 kcal 19g protein 35g fat 7g carbs 0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- jugo de limón 1/4 cda (mL)
- nata para montar 4 cucharada (mL)
- ajo, picado fino 1 diente(s) (3g)
- mantequilla 1/2 cda (7g)
- aceite 1/2 cda (mL)
- vieiras 5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

- jugo de limón 1/2 cda (mL)
- nata para montar 1/2 taza (mL)
- ajo, picado fino 2 diente(s) (6g)
- mantequilla 1 cda (14g)
- aceite 1 cda (mL)
- vieiras 10 oz (283g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Cuando esté caliente, añade las vieiras y fríelas 2-3 minutos por cada lado hasta que estén completamente cocidas (opacas por dentro). Pasa las vieiras a un plato y reserva.
2. Añade la mantequilla a la sartén y deja que se derrita. Añade el ajo y fríe aproximadamente 1 minuto hasta que desprenda aroma.
3. Incorpora la nata (crema) y una generosa pizca de sal/pimienta y deja hervir a fuego lento 2-5 minutos hasta que espese un poco.
4. Retira del fuego y añade el zumo de limón y las vieiras. Sirve.

Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal 2g protein 0g fat 6g carbs 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- mezcla de verduras congeladas 1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:

- mezcla de verduras congeladas 1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3

Comer los día 5

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal 3g protein 1g fat 10g carbs 4g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

- mezcla de verduras congeladas 3/4 taza (101g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Lentejas

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



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

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.

### Bacalao asado sencillo

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



Rinde 5 1/3 oz  
**bacalao, crudo**  
1/3 lbs (151g)  
**aceite de oliva**  
2 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 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

#### Guisantes

71 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber

Translation missing: es.for\_single\_meal

**guisantes congelados**  
2/3 taza (89g)

Para las 2 comidas:

**guisantes congelados**  
1 1/3 taza (179g)



1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Hamburguesa de salmón

1 hamburguesa(s) - 442 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- bollos para hamburguesa**  
1 bollo(s) (51g)
- aceite**  
1/4 cdita (mL)
- eneldo seco**  
1/4 cdita (0g)
- mayonesa**  
1 1/2 cda (mL)
- mezcla de hojas verdes**  
4 cucharada (8g)
- hamburguesa de salmón**  
1 hamburguesa (113g)

- Para las 2 comidas:
- bollos para hamburguesa**  
2 bollo(s) (102g)
  - aceite**  
1/2 cdita (mL)
  - eneldo seco**  
1/2 cdita (1g)
  - mayonesa**  
3 cda (mL)
  - mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)
  - hamburguesa de salmón**  
2 hamburguesa (226g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la hamburguesa de salmón y cocina durante unos 4-6 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocida.
2. Mientras tanto, mezcla la mayonesa y el eneldo.
3. Coloca la hamburguesa de salmón en el pan y cúbreala con la mayonesa y las hojas verdes. 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.