

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

2054 kcal ● 136g protein (26%) ● 124g fat (54%) ● 77g carbs (15%) ● 21g fiber (4%)

Desayuno

390 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 26g grasa



Pistachos
188 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal

Aperitivos

250 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



Yogur natural
1/2 taza(s)- 77 kcal



Semillas de girasol
90 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

735 kcal, 44g proteína, 40g carbohidratos netos, 39g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Cena

675 kcal, 53g proteína, 14g carbohidratos netos, 44g grasa



Tomates asados
2 tomate(s)- 119 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
8 onza(s)- 558 kcal

Day 2

1955 kcal ● 156g protein (32%) ● 84g fat (38%) ● 118g carbs (24%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

390 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 26g grasa



Pistachos
188 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal

Aperitivos

250 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



Yogur natural
1/2 taza(s)- 77 kcal



Semillas de girasol
90 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

680 kcal, 50g proteína, 56g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal



Muslos de pollo con miel y mostaza
8 oz- 343 kcal



Puré de batata
183 kcal

Cena

635 kcal, 68g proteína, 39g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1 1/2 taza(s)- 83 kcal



Bol de cerdo, brócoli y batata
554 kcal

Day 3

1979 kcal ● 146g protein (29%) ● 87g fat (40%) ● 123g carbs (25%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

345 kcal, 26g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Almuerzo

695 kcal, 43g proteína, 63g carbohidratos netos, 25g grasa



Gajos de batata
174 kcal



Hamburguesas teriyaki
1 hamburguesa(s)- 399 kcal



Ensalada mixta
121 kcal

Cena

635 kcal, 68g proteína, 39g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1 1/2 taza(s)- 83 kcal



Bol de cerdo, brócoli y batata
554 kcal

Day 4

1960 kcal ● 130g protein (26%) ● 87g fat (40%) ● 131g carbs (27%) ● 32g fiber (7%)

Desayuno

345 kcal, 26g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Almuerzo

695 kcal, 43g proteína, 63g carbohidratos netos, 25g grasa



Gajos de batata
174 kcal



Hamburguesas teriyaki
1 hamburguesa(s)- 399 kcal



Ensalada mixta
121 kcal

Cena

620 kcal, 52g proteína, 48g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal



Bol de pollo, brócoli y batata
477 kcal

Day 5

1997 kcal ● 132g protein (26%) ● 59g fat (27%) ● 197g carbs (39%) ● 37g fiber (7%)

Desayuno

345 kcal, 26g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

235 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal

Almuerzo

690 kcal, 63g proteína, 67g carbohidratos netos, 13g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s)- 520 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal

Cena

725 kcal, 29g proteína, 90g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada mixta

182 kcal



Ravioli de queso

544 kcal

Day 6

1955 kcal ● 162g protein (33%) ● 56g fat (26%) ● 168g carbs (34%) ● 32g fiber (7%)

Desayuno

420 kcal, 28g proteína, 51g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada con plátano y queso cottage

2 tostada(s)- 322 kcal



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal

Aperitivos

235 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal

Almuerzo

690 kcal, 63g proteína, 67g carbohidratos netos, 13g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s)- 520 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal

Cena

610 kcal, 57g proteína, 16g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal



Pollo al estilo ranch

8 onza(s)- 461 kcal

Day 7

2046 kcal ● 127g protein (25%) ● 67g fat (29%) ● 200g carbs (39%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

420 kcal, 28g proteína, 51g carbohidratos netos, 9g grasa



Tostada con plátano y queso cottage
2 tostada(s)- 322 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Aperitivos

235 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Almuerzo

780 kcal, 28g proteína, 100g carbohidratos netos, 24g grasa



Sopa de fideos con pollo
3 lata(s)- 427 kcal



Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Cena

610 kcal, 57g proteína, 16g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal



Pollo al estilo ranch
8 onza(s)- 461 kcal

Verduras y productos vegetales

- tomates
7 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (903g)
- kale (col rizada)
5 taza, picada (200g)
- brócoli congelado
1 1/4 paquete (355g)
- batatas
7 batata, 12,5 cm de largo (1435g)
- zanahorias
5 mediana (316g)
- pepino
1 pepino (21 cm) (338g)
- cebolla morada
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- lechuga romana
3 1/4 corazones (1625g)
- edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)

Grasas y aceites

- aceite
2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas
1/2 lbs (mL)
- aceite de oliva
5 cdita (mL)
- vinagreta balsámica
2 cda (mL)
- aderezo ranch
4 cda (mL)

Productos avícolas

- muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1/2 lbs (227g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lbs (227g)
- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 1/2 lbs (1083g)

Especias y hierbas

- sal
1 3/4 cdita (11g)
- tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
- salsa barbacoa
1/3 taza (95g)
- sopa de fideos con pollo enlatada condensada
3 lata (298 g) (894g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
16 grande (800g)
- yogur natural bajo en grasa
1 taza (245g)
- queso en tiras
2 barra (56g)
- requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)
- leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)

Bebidas

- agua
6 cda (mL)

Productos de cerdo

- solomillo de cerdo, crudo
1 1/4 lbs (567g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
5 taza (150g)
- salsa teriyaki
2 cda (mL)
- Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

Productos horneados

- bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
- pan
4 rebanada (128g)

- mostaza marrón tipo deli
1 1/2 cda (23g)
- romero, seco
1/2 cdita (1g)
- vinagre balsámico
2 cdita (mL)
- pimienta negra
1 1/6 cdita, molido (3g)
- pimentón (paprika)
5/6 cdita (2g)
- canela
4 pizca (1g)

Dulces

- miel
1 cda (21g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- nueces de girasol
1 oz (28g)
- almendras
1/3 taza, entera (48g)

Productos de res

- carne molida de res (93% magra)
3/4 lbs (340g)

Legumbres y derivados

- mantequilla de maní
2 cda (32g)

Frutas y jugos

- manzanas
4 mediano (7,5 cm diá.) (728g)
- banana
2 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (280g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- raviolis de queso congelados
1/2 lbs (227g)

Aperitivos

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

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pistachos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
huevos
2 grande (100g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
vinagre balsámico
1 cdita (mL)
agua
3 cda (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
huevos
4 grande (200g)
tomates
1 taza, picada (180g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
vinagre balsámico
2 cdita (mL)
agua
6 cda (mL)
aceite
1 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
4 grande (200g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
12 grande (600g)
aceite
3 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.
-

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 3 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.
-

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con plátano y queso cottage

2 tostada(s) - 322 kcal ● 23g protein ● 4g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, en rodajas

1 extra pequeño (< 15.2 cm de largo) (81g)

canela

2 pizca (1g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1/2 taza (113g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

banana, en rodajas

2 extra pequeño (< 15.2 cm de largo) (162g)

canela

4 pizca (1g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 taza (226g)

pan

4 rebanada (128g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre la tostada con queso cottage y rodajas de plátano.
3. Espolvorea canela por encima y sirve.

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Muslos de pollo con miel y mostaza

8 oz - 343 kcal ● 44g protein ● 14g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 oz

mostaza marrón tipo deli

3/4 cda (11g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lbs (227g)

sal

1/8 cdita (1g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

miel

1/2 cda (11g)

1. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
2. Batir la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añada los muslos de pollo y cúbralos con la mezcla.
3. Coloque el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Asar el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deje reposar 4 a 6 minutos antes de servir.

Puré de batata

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



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 y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Gajos de batata

174 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

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

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

2/3 cdita (4g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Hamburguesas teriyaki

1 hamburguesa(s) - 399 kcal ● 37g protein ● 15g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cdita (mL)
bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
salsa teriyaki
1 cda (mL)
pepino
4 rebanadas (28g)
carne molida de res (93% magra)
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cdita (mL)
bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
salsa teriyaki
2 cda (mL)
pepino
8 rebanadas (56g)
carne molida de res (93% magra)
3/4 lbs (340g)

1. Sazona generosamente la carne con sal y pimienta.
2. Forma la carne en forma de hamburguesa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la hamburguesa y cocina, dándole la vuelta una vez, hasta que esté dorada y alcanzado el punto de cocción deseado, unos 2-4 minutos por lado.
4. Retira la hamburguesa de la sartén y úntala con la salsa teriyaki.
5. Coloca la hamburguesa en la mitad inferior del bollo y cubre con rodajas de pepino. Cierra con la tapa del bollo y sirve.

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
tomates, cortado en cubitos
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)
lechuga romana, rallado
1/2 corazones (250g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/8 pepino (21 cm) (38g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla morada, cortado en rodajas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
tomates, cortado en cubitos
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)
lechuga romana, rallado
1 corazones (500g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/4 pepino (21 cm) (75g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los días 5 y día 6

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s) - 520 kcal ● 54g protein ● 6g fat ● 55g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

salsa barbacoa

2 2/3 cucharada (48g)

batatas, cortado por la mitad

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

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

salsa barbacoa

1/3 taza (95g)

batatas, cortado por la mitad

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbreles con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina

1/2 taza (59g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

2 remolacha(s) (100g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina

1 taza (118g)

vinagreta balsámica

2 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

4 remolacha(s) (200g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Sopa de fideos con pollo

3 lata(s) - 427 kcal ● 21g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 lata(s)

sopa de fideos con pollo enlatada condensada

3 lata (298 g) (894g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Barrita de granola pequeña

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 barra(s)

barrita de granola pequeña

2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 plátano(s)

banana

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur natural

1/2 taza(s) - 77 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur natural bajo en grasa
1/2 taza (123g)

Para las 2 comidas:

yogur natural bajo en grasa
1 taza (245g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

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 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

manzanas

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní

2 cda (32g)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 3 comidas:

Requesón y copa de frutas

3 container (510g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 3 comidas:

manzanas

3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

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



Rinde 2 tomate(s)

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)

aceite

2 cdita (mL)

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

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

8 onza(s) - 558 kcal ● 52g protein ● 35g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1/2 lbs (227g)

sal

1/8 cdita (1g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

miel

1/2 cda (11g)

mostaza marrón tipo deli

3/4 cda (11g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada sencilla de col rizada

1 1/2 taza(s) - 83 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

kale (col rizada)

3 taza, picada (120g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Bol de cerdo, brócoli y batata

554 kcal ● 66g protein ● 14g fat ● 33g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 2/3 cdita (mL)

solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado

10 oz (284g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (1g)

brócoli congelado

3/8 paquete (118g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

pimentón (paprika)

1/4 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

3 1/3 cdita (mL)

solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1 1/4 lbs (567g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

brócoli congelado

5/6 paquete (237g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

pimentón (paprika)

3/8 cdita (1g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
 2. En un bol pequeño añade la sal, la pimienta, el pimentón y la mitad del aceite de oliva. Mezcle hasta integrar.
 3. Use la mezcla para cubrir las batatas.
 4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
 5. Mientras tanto, caliente el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el cerdo. Cocine de 6 a 10 minutos o hasta que esté hecho, removiendo con frecuencia. Reserve.
 6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
 7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el cerdo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.
-

Cena 3 [↗](#)

Comer los días 4

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

pepino, cortado en rodajas finas

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

tomates, cortado en rodajas finas

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal ● 49g protein ● 13g fat ● 33g carbs ● 9g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado

6 2/3 oz (187g)

pimentón (paprika)

3/8 cdita (1g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

aceite de oliva

1 2/3 cdita (mL)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

brócoli congelado

3/8 paquete (118g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y méntalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

tomates, cortado en cubitos

3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

lechuga romana, rallado

3/4 corazones (375g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/6 pepino (21 cm) (56g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Ravioli de queso

544 kcal ● 22g protein ● 14g fat ● 75g carbs ● 8g fiber



raviolis de queso congelados

1/2 lbs (227g)

salsa para pasta

1/3 frasco (680 g) (224g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
 2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.
-

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

3/4 corazones (375g)

zanahorias, en rodajas

3/8 mediana (23g)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

1 1/2 corazones (750g)

zanahorias, en rodajas

3/4 mediana (46g)

tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(185g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

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

Pollo al estilo ranch

8 onza(s) - 461 kcal ● 51g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para aderezo ranch

1/4 sobre (28 g) (7g)

aceite

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

aderezo ranch

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla para aderezo ranch

1/2 sobre (28 g) (14g)

aceite

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 lbs (448g)

aderezo ranch

4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.