

Meal Plan - Menú semanal macro de 2100 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

2217 kcal ● 140g protein (25%) ● 80g fat (32%) ● 201g carbs (36%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

360 kcal, 19g proteína, 18g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

300 kcal, 10g proteína, 56g carbohidratos netos, 3g grasa



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

805 kcal, 57g proteína, 84g carbohidratos netos, 19g grasa



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal



Sándwich de pavo y hummus estilo deli
1 sándwich(es)- 349 kcal



Lentejas
347 kcal

Cena

755 kcal, 55g proteína, 43g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de salmón y alcachofa
210 kcal



Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 296 kcal

Day 2

2134 kcal ● 146g protein (27%) ● 80g fat (34%) ● 181g carbs (34%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

360 kcal, 19g proteína, 18g carbohidratos netos, 22g grasa



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



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

300 kcal, 10g proteína, 56g carbohidratos netos, 3g grasa



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

725 kcal, 57g proteína, 41g carbohidratos netos, 32g grasa



Muslos de pollo al horno
6 onza(s)- 385 kcal



Habitas con mantequilla
165 kcal



Lentejas
174 kcal

Cena

755 kcal, 60g proteína, 66g carbohidratos netos, 23g grasa



Farro
1 tazas, cocidas- 370 kcal



Muslos de pollo básicos
9 onza- 383 kcal

Day 3

2085 kcal ● 189g protein (36%) ● 67g fat (29%) ● 158g carbs (30%) ● 23g fiber (4%)

Desayuno

360 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 16g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

280 kcal, 15g proteína, 49g carbohidratos netos, 1g grasa



Dátiles

1/4 taza- 154 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Almuerzo

695 kcal, 91g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



Habitas con mantequilla

165 kcal



Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s)- 529 kcal

Cena

755 kcal, 60g proteína, 66g carbohidratos netos, 23g grasa



Farro

1 tazas, cocidas- 370 kcal



Muslos de pollo básicos

9 onza- 383 kcal

Day 4

2062 kcal ● 150g protein (29%) ● 68g fat (30%) ● 184g carbs (36%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

360 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 16g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

280 kcal, 15g proteína, 49g carbohidratos netos, 1g grasa



Dátiles

1/4 taza- 154 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Almuerzo

700 kcal, 45g proteína, 46g carbohidratos netos, 33g grasa



Semillas de calabaza

366 kcal



Ensalada de pollo con tzatziki en pita

1/2 pita(s)- 222 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Cena

725 kcal, 69g proteína, 61g carbohidratos netos, 19g grasa



Puré de patatas instantáneo

276 kcal



Pollo y verduras asados en una sola bandeja

447 kcal

Day 5

2049 kcal● 159g protein (31%)● 79g fat (35%)● 150g carbs (29%)● 26g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 16g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de huevo y aguacate
133 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

715 kcal, 56g proteína, 27g carbohidratos netos, 39g grasa



Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Tilapia con costra de almendras
8 oz- 565 kcal

Aperitivos

280 kcal, 15g proteína, 49g carbohidratos netos, 1g grasa



Dátiles
1/4 taza- 154 kcal



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal

Cena

715 kcal, 71g proteína, 49g carbohidratos netos, 22g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla
1 sándwich(es)- 460 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal

Day 6

2028 kcal● 168g protein (33%)● 88g fat (39%)● 115g carbs (23%)● 25g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 16g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de huevo y aguacate
133 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

715 kcal, 56g proteína, 27g carbohidratos netos, 39g grasa



Tomates asados
2 1/2 tomate(s)- 149 kcal



Tilapia con costra de almendras
8 oz- 565 kcal

Aperitivos

255 kcal, 25g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Carne seca de ternera
146 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

715 kcal, 71g proteína, 49g carbohidratos netos, 22g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla
1 sándwich(es)- 460 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal

Day 7

2117 kcal ● 163g protein (31%) ● 79g fat (34%) ● 159g carbs (30%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 16g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada de huevo y aguacate

133 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

255 kcal, 25g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Carne seca de ternera

146 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Almuerzo

770 kcal, 36g proteína, 98g carbohidratos netos, 18g grasa



Mandarina

4 mandarina(s)- 156 kcal



Lentejas

289 kcal



Sándwich a la plancha con champiñones y queso

323 kcal

Cena

750 kcal, 86g proteína, 23g carbohidratos netos, 34g grasa



Pollo marsala

12 oz pollo- 699 kcal



Puré de patatas instantáneo

52 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (677g)
- ☐ alcachofas, enlatadas
1/3 taza de corazones (56g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
3/4 paquete (285 g) (213g)
- ☐ mezcla para puré de patatas
3 oz (90g)
- ☐ brócoli
6 cucharada, picado (34g)
- ☐ calabacín
3/8 mediana (74g)
- ☐ cebolla
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
- ☐ pimiento rojo
3/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (45g)
- ☐ cebolletas
1/2 cucharada, picada (3g)
- ☐ ajo
1 3/4 diente(s) (5g)
- ☐ pepino
1/8 pepino (21 cm) (38g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 1/2 taza (177g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
6 remolacha(s) (300g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (205g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
5 cda (mL)
- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 cda (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
6 1/2 taza (195g)
- ☐ farro
1 taza (208g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón enlatado
3 oz (85g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
2 cda (30g)
- ☐ lentejas, crudas
56 cucharadita (224g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 3/4 oz (192g)
- ☐ pan pita
1/2 pita grande (diá. 16.5 cm) (32g)
- ☐ panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
4 oz (113g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (8g)
- ☐ tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
- ☐ pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
- ☐ orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ eneldo, fresco
1/2 cucharada, ramitas (0g)
- ☐ vinagre de vino tinto
1/2 cda (mL)
- ☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
3/4 cda (mL)

Bebidas

- ☐ agua
12 2/3 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ banana
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

- ☐ tilapia, cruda
1 lbs (448g)

Dulces

- ☐ miel
10 cdita (70g)
- ☐ mermelada
2 cdita (14g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
2 1/2 taza (565g)
- ☐ mantequilla
5 cdita (23g)
- ☐ huevos
7 grande (350g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
2 cucharada (35g)
- ☐ leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/3 lbs (155g)
- ☐ frutos secos mixtos
2 cucharada (17g)
- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

- ☐ dátiles deshuesados
3/4 taza (150g)

- ☐ peras
1 mediana (178g)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)
- ☐ jugo de limón
3/4 cda (mL)
- ☐ clementinas
4 fruta (296g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
18 oz (510g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
6 oz (170g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 1/2 lbs (1503g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)
- ☐ carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
1/2 taza(s) (55g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
3/8 taza(s) (mL)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

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 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Ensalada de huevo y aguacate

133 kcal ● 7g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado

1 grande (50g)

mezcla de hojas verdes

1/3 taza (10g)

aguacates

1/6 aguacate(s) (34g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

Para las 3 comidas:

huevos, hervido y enfriado

3 grande (150g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Pomelo

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

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

Para las 3 comidas:

pomelo

1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(498g)

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)

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

frutos secos mixtos
2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 sándwich(es) - 349 kcal ● 30g protein ● 9g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

aceite
1/4 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
hummus
2 cda (30g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
fiambre de pavo
4 oz (113g)

1. Arma el sándwich colocando el pavo, los tomates y las hojas mixtas sobre la rebanada inferior de pan. Aliña los tomates y las hojas rociando aceite por encima y sazonando con un poco de sal/pimienta.
2. Unta el hummus en la rebanada superior de pan, cierra el sándwich y sirve.

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

6 oz (170g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Habitas con mantequilla

165 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

mantequilla

1 1/2 cdita (7g)

habas de Lima, congeladas

3/8 paquete (285 g) (107g)

sal

1/6 cdita (1g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Habitas con mantequilla

165 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
mantequilla
1 1/2 cdita (7g)
habas de Lima, congeladas
3/8 paquete (285 g) (107g)
sal
1/6 cdita (1g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

aceite

5/6 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni hueso,
cruda**

13 1/3 oz (373g)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
 2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
 3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
 4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
 5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

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.

Ensalada de pollo con tzatziki en pita

1/2 pita(s) - 222 kcal ● 26g protein ● 3g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 pita(s)

eneldo, fresco, picado

1/2 cucharada, ramitas (0g)

pan pita

1/2 pita grande (diá. 16.5 cm) (32g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3 oz (85g)

cebollitas

1/2 cucharada, picada (3g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

vinagre de vino tinto

1/2 cda (mL)

ajo, picado

1/4 diente (1g)

pepino, cortado en cubitos

1/8 pepino (21 cm) (38g)

yogur griego bajo en grasa, natural

2 cucharada (35g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbrealas 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.
3. Mezcla el pollo completamente enfriado con todos los demás ingredientes en un bol mediano.
4. Cubre y refrigera hasta que vayas a servir.
5. Rellena cada pita grande con una taza colmada de la mezcla.
6. Servir.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 pera(s)

peras

1 mediana (178g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(228g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

5 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(455g)

aceite

5 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.

Tilapia con costra de almendras

8 oz - 565 kcal ● 54g protein ● 27g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda
1/2 lbs (224g)
almendras
1/3 taza, en tiras finas (36g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
sal
1 1/3 pizca (1g)
harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (28g)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda
16 oz (448g)
almendras
2/3 taza, en tiras finas (72g)
aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
sal
1/3 cucharadita (1g)
harina de trigo, todo uso
1/2 taza(s) (55g)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Mandarina

4 mandarina(s) - 156 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Rinde 4 mandarina(s)

clementinas
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

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.

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

323 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
champiñones
1/2 taza, picada (35g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Plátano

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

banana
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(236g)

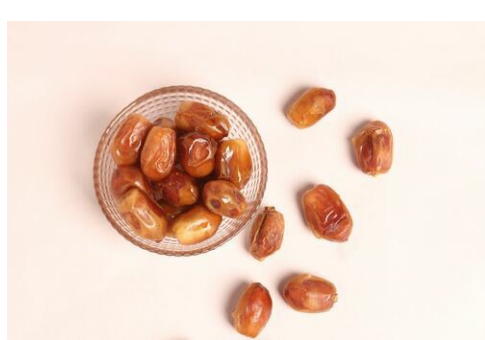
- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Dátiles

1/4 taza - 154 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 34g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

dátiles deshuesados
4 cucharada (50g)

Para las 3 comidas:

dátiles deshuesados
3/4 taza (150g)

- 1. Disfruta.

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
2 cdita (14g)
**quesón bajo en grasa (1%
materia grasa)**
1/2 taza (113g)

Para las 3 comidas:

miel
6 cdita (42g)
**quesón bajo en grasa (1%
materia grasa)**
1 1/2 taza (339g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Carne seca de ternera

146 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

carne seca (beef jerky)
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de salmón y alcachofa

210 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



tomates, cortado por la mitad
1/3 taza de tomates cherry (50g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
alcachofas, enlatadas
1/3 taza de corazones (56g)
salmón enlatado
3 oz (85g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)
miel
4 cdita (28g)
quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 296 kcal ● 10g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/3 taza(s)
almendras
1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Farro

1 tazas, cocidas - 370 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 66g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

4 taza(s) (mL)

farro

1/2 taza (104g)

Para las 2 comidas:

agua

8 taza(s) (mL)

farro

1 taza (208g)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/8 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lbs (255g)

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

18 oz (510g)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Puré de patatas instantáneo

276 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 54g carbs ● 5g fiber



mezcla para puré de patatas

2 2/3 oz (76g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

447 kcal ● 60g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (255g)

orégano seco

1/2 cdita, molido (1g)

brócoli

6 cucharada, picado (34g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

calabacín, en rodajas

3/8 mediana (74g)

cebolla, en rodajas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

aceite

3/4 cda (mL)

tomates

3 cucharada de tomates cherry (28g)

pimiento rojo, sin semillas y en rodajas

3/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (45g)

1. Precaliente el horno a 500°F (260°C).
2. Pique todas las verduras en trozos grandes. Corte el pollo en cubos pequeños.
3. En una fuente para asar o en una bandeja, agregue las verduras, el pollo crudo, el aceite y los condimentos. Mezcle para combinar.
4. Hornee durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté cocido y las verduras ligeramente carbonizadas.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cdita (mL)

panes Kaiser

1 bollo (9 cm diá.) (57g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

tomates

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cdita (mL)

panes Kaiser

2 bollo (9 cm diá.) (114g)

mostaza Dijon

1 cda (15g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tomates

6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 lbs (454g)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina

3/4 taza (89g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

3 remolacha(s) (150g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina

1 1/2 taza (177g)

vinagreta balsámica

3 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

6 remolacha(s) (300g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Pollo marsala

12 oz pollo - 699 kcal ● 84g protein ● 33g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 oz pollo

champiñones, cortado en rodajas

6 oz (170g)

aceite, dividido

1 1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

3/4 cda (mL)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

leche entera

3/8 taza(s) (mL)

caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

ajo, cortado en cubos

1 1/2 diente(s) (5g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (336g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Sella el pollo, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado. Retira el pollo de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite, el ajo y los champiñones. Sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina unos 5 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
3. Añade el caldo, la leche, el vinagre balsámico y el jugo de limón. Reduce el fuego, incorpora el pollo de nuevo en la sartén y deja cocer a fuego lento 8-10 minutos hasta que la salsa espese y el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Puré de patatas instantáneo

52 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



mezcla para puré de patatas

1/2 oz (14g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.