

Meal Plan - Menú semanal macro de 2200 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

2187 kcal ● 143g protein (26%) ● 97g fat (40%) ● 148g carbs (27%) ● 37g fiber (7%)

Desayuno

425 kcal, 33g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



[Yogur griego con proteína](#)
1 envase(s)- 206 kcal



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



[Zanahorias y hummus](#)
82 kcal

Almuerzo

775 kcal, 38g proteína, 51g carbohidratos netos, 40g grasa



[Mandarina](#)
3 mandarina(s)- 117 kcal



[Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino](#)
657 kcal

Aperitivos

270 kcal, 13g proteína, 38g carbohidratos netos, 4g grasa



[Pera](#)
1 pera(s)- 113 kcal



[Yogur griego bajo en grasa](#)
1 envase(s)- 155 kcal

Cena

720 kcal, 59g proteína, 33g carbohidratos netos, 35g grasa



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



[Habas de Lima rociadas con aceite de oliva](#)
161 kcal



[Papas fritas al horno](#)
97 kcal

Day 2

2152 kcal ● 141g protein (26%) ● 94g fat (39%) ● 149g carbs (28%) ● 36g fiber (7%)

Desayuno

425 kcal, 33g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



[Yogur griego con proteína](#)
1 envase(s)- 206 kcal



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



[Zanahorias y hummus](#)
82 kcal

Almuerzo

775 kcal, 38g proteína, 51g carbohidratos netos, 40g grasa



[Mandarina](#)
3 mandarina(s)- 117 kcal



[Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino](#)
657 kcal

Aperitivos

270 kcal, 13g proteína, 38g carbohidratos netos, 4g grasa



[Pera](#)
1 pera(s)- 113 kcal



[Yogur griego bajo en grasa](#)
1 envase(s)- 155 kcal

Cena

685 kcal, 57g proteína, 34g carbohidratos netos, 32g grasa



[Lentejas](#)
231 kcal



[Muslos de pollo rellenos de queso azul](#)
1 muslo- 452 kcal

Day 3

2244 kcal ● 148g protein (26%) ● 72g fat (29%) ● 204g carbs (36%) ● 47g fiber (8%)

Desayuno

320 kcal, 14g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Aperitivos

325 kcal, 8g proteína, 25g carbohidratos netos, 20g grasa



Zanahorias con aderezo ranch

173 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

Almuerzo

845 kcal, 24g proteína, 121g carbohidratos netos, 18g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Batata rellena de garbanzos

1 1/2 batata(s)- 733 kcal

Cena

755 kcal, 102g proteína, 40g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

13 1/3 onza(s)- 494 kcal



Lentejas

260 kcal

Day 4

2244 kcal ● 148g protein (26%) ● 72g fat (29%) ● 204g carbs (36%) ● 47g fiber (8%)

Desayuno

320 kcal, 14g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal

Aperitivos

325 kcal, 8g proteína, 25g carbohidratos netos, 20g grasa



Zanahorias con aderezo ranch

173 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

Almuerzo

845 kcal, 24g proteína, 121g carbohidratos netos, 18g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Batata rellena de garbanzos

1 1/2 batata(s)- 733 kcal

Cena

755 kcal, 102g proteína, 40g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

13 1/3 onza(s)- 494 kcal



Lentejas

260 kcal

Day 5

2233 kcal ● 154g protein (28%) ● 105g fat (42%) ● 141g carbs (25%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

420 kcal, 23g proteína, 18g carbohidratos netos, 27g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal

Aperitivos

325 kcal, 8g proteína, 25g carbohidratos netos, 20g grasa



Zanahorias con aderezo ranch
173 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Almuerzo

745 kcal, 74g proteína, 39g carbohidratos netos, 27g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal



Espinacas salteadas sencillas
199 kcal



Lentejas
231 kcal

Cena

740 kcal, 49g proteína, 59g carbohidratos netos, 32g grasa



Pan de ajo sencillo
1 rebanada(s)- 115 kcal



Pasta alfredo con salmón
627 kcal

Day 6

2160 kcal ● 152g protein (28%) ● 104g fat (43%) ● 125g carbs (23%) ● 29g fiber (5%)

Desayuno

420 kcal, 23g proteína, 18g carbohidratos netos, 27g grasa



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal

Aperitivos

230 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 6g grasa



Yogur natural
1 1/2 taza(s)- 232 kcal

Almuerzo

745 kcal, 52g proteína, 49g carbohidratos netos, 31g grasa



Sándwich de pavo y hummus estilo deli
1 1/2 sándwich(es)- 524 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

760 kcal, 58g proteína, 32g carbohidratos netos, 40g grasa



Coliflor asada
231 kcal



Tilapia con costra de almendras
7 1/2 oz- 529 kcal

Day 7

2160 kcal ● 152g protein (28%) ● 104g fat (43%) ● 125g carbs (23%) ● 29g fiber (5%)

Desayuno

420 kcal, 23g proteína, 18g carbohidratos netos, 27g grasa



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal

Aperitivos

230 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 6g grasa



Yogur natural

1 1/2 taza(s)- 232 kcal

Almuerzo

745 kcal, 52g proteína, 49g carbohidratos netos, 31g grasa



Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 1/2 sándwich(es)- 524 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

760 kcal, 58g proteína, 32g carbohidratos netos, 40g grasa



Coliflor asada

231 kcal



Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz- 529 kcal

Frutas y jugos

- ☐ peras
2 mediana (356g)
- ☐ clementinas
9 fruta (666g)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ frambuesas
16 frambuesas (30g)
- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ huevos
16 grande (800g)
- ☐ queso azul
1/2 oz (14g)
- ☐ leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
4 cdita (18g)
- ☐ yogur natural bajo en grasa
3 taza (735g)

Otro

- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/4 sobre (28 g) (7g)
- ☐ nibs de cacao
2 tsp (7g)
- ☐ Glaseado balsámico
1 1/2 cda (mL)
- ☐ salsa Alfredo
6 cucharada (90g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cdita (1g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
8 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 oz (6g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)
- ☐ tomillo, seco
1 g (1g)
- ☐ limón y pimienta
1 2/3 cda (12g)

Productos horneados

- ☐ pan
18 oz (512g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
4 rebanada(s) (40g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
2 cda (12g)
- ☐ agua
5 2/3 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
15 cda (225g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (272g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)
- ☐ cacahuates tostados
14 cucharada (128g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
2 1/4 oz (64g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
3/8 taza(s) (52g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 2/3 lbs (1198g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 muslo (170 g c/u) (170g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ habas de Lima, congeladas
3/8 paquete (285 g) (107g)
- ☐ patatas
1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)
- ☐ zanahorias baby
52 mediana (520g)
- ☐ batatas
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)
- ☐ chalotas
1 1/2 diente(s) (85g)
- ☐ cebolla
3/4 pequeña (53g)
- ☐ pimiento
1 1/2 pequeña (111g)
- ☐ espinaca fresca
9 1/2 taza(s) (285g)
- ☐ ajo
1 diente (3g)
- ☐ coliflor
2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (530g)
- ☐ tomates
6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor)
(162g)

- ☐ salmón
6 oz (170g)
- ☐ tilapia, cruda
15 oz (420g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
5 oz (139g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
3/4 lbs (340g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego con proteína

1 envase(s) - 206 kcal ● 17g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nibs de cacao

1 tsp (3g)

frambuesas

8 frambuesas (15g)

polvo de proteína

1 cda (6g)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

nibs de cacao

2 tsp (7g)

frambuesas

16 frambuesas (30g)

polvo de proteína

2 cda (12g)

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. Mezcla el yogur griego y el polvo de proteína hasta obtener una textura homogénea. Cubre con frambuesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Sirve.

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
8 mediana (80g)
hummus
2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
16 mediana (160g)
hummus
4 cda (60g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus
2 1/2 cda (38g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

hummus
5 cda (75g)
pan
2 rebanada (64g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubos

1/4 pequeña (18g)

pimiento, picado

1/2 pequeña (37g)

huevos

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

cebolla, cortado en cubos

3/4 pequeña (53g)

pimiento, picado

1 1/2 pequeña (111g)

huevos

6 grande (300g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

Cacahuets tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
cacahuates tostados
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 3 comidas:
cacahuates tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Mandarina

3 mandarina(s) - 117 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
clementinas
3 fruta (222g)

Para las 2 comidas:
clementinas
6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino

657 kcal ● 36g protein ● 39g fat ● 29g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado
3 grande (150g)
pan
2 rebanada (64g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
tocino
2 rebanada(s) (20g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
sal
1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

huevos, hervido y enfriado
6 grande (300g)
pan
4 rebanada (128g)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)
tocino
4 rebanada(s) (40g)
ajo en polvo
2 cdita (6g)
sal
1/2 cdita (3g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja enfriar en el refrigerador.
2. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
3. Combina los huevos, el aguacate, la sal y el ajo en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
4. Desmenuza el tocino y agrégalo. Mezcla.
5. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
6. Sirve.
7. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batata rellena de garbanzos

1 1/2 batata(s) - 733 kcal ● 23g protein ● 17g fat ● 96g carbs ● 26g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas, cortado por la mitad a lo largo

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

Glaseado balsámico

3/4 cda (mL)

aceite

3/4 cda (mL)

chalotas, picado

3/4 diente(s) (43g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata (336g)

Para las 2 comidas:

batatas, cortado por la mitad a lo largo

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

Glaseado balsámico

1 1/2 cda (mL)

aceite

1 1/2 cda (mL)

chalotas, picado

1 1/2 diente(s) (85g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata (672g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. Unta unas gotas de aceite en las mitades de batata y sazona con sal y pimienta. Coloca la batata con el lado cortado hacia abajo en una mitad de una bandeja para hornear. Hornea en el horno durante 20 minutos.
3. En un bol pequeño, mezcla los garbanzos y la chalota con el resto del aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
4. Saca la bandeja del horno y añade la mezcla de garbanzos a la otra mitad de la bandeja. Hornea durante 18-20 minutos más, o hasta que la batata esté tierna y las chalotas empiecen a dorarse.
5. Pasa la batata a un plato y machaca suavemente la pulpa dentro de la piel. Haz un hueco en la batata machacada y rellénala con la mezcla de garbanzos.
6. Rocía con glaseado balsámico y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal ● 51g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

vinagreta balsámica

2 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Espinacas salteadas sencillas

199 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



ajo, cortado en cubitos

1 diente (3g)

espinaca fresca

8 taza(s) (240g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 1/2 sándwich(es) - 524 kcal ● 45g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/8 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

tomates

3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)

hummus

3 cda (45g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

fiambre de pavo

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

tomates

6 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (162g)

hummus

6 cda (90g)

pan

6 rebanada(s) (192g)

fiambre de pavo

3/4 lbs (340g)

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.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pera

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



Translation missing:
es.for_single_meal

peras
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Zanahorias con aderezo ranch

173 kcal ● 1g protein ● 14g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
12 mediana (120g)
aderezo ranch
2 cda (mL)

Para las 3 comidas:

zanahorias baby
36 mediana (360g)
aderezo ranch
6 cda (mL)

1. Corta las zanahorias en tiras finas. Sirve con ranch para mojar.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

clementinas
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
3/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Yogur natural

1 1/2 taza(s) - 232 kcal ● 19g protein ● 6g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur natural bajo en grasa
1 1/2 taza (368g)

Para las 2 comidas:

yogur natural bajo en grasa
3 taza (735g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pollo al estilo ranch

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



Rinde 8 onza(s)

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)

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.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

161 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



aceite de oliva

3/8 cda (mL)

habas de Lima, congeladas

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

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Papas fritas al horno

97 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 12g carbs ● 2g fiber

**aceite**

1/4 cda (mL)

patatas

1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (92g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber

**sal**

1/8 cdita (0g)

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.

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo - 452 kcal ● 41g protein ● 32g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 muslo

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomillo, seco

1/6 cdita, molido (0g)

queso azul

1/2 oz (14g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 muslo (170 g c/u) (170g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con limón y pimienta

13 1/3 onza(s) - 494 kcal ● 85g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

5/6 cda (6g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

13 1/3 oz (373g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

1 2/3 cda (12g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 2/3 lbs (747g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

3/4 taza (144g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pan de ajo sencillo

1 rebanada(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 rebanada(s)

ajo en polvo

1/2 pizca (0g)

mantequilla

1 cdita (5g)

pan

1 rebanada (32g)

1. Unta la mantequilla en el pan, espolvorea un poco de ajo en polvo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Pasta alfredo con salmón

627 kcal ● 45g protein ● 27g fat ● 47g carbs ● 3g fiber



pasta seca cruda

2 1/4 oz (64g)

salsa Alfredo

6 cucharada (90g)

espinaca fresca

1 1/2 taza(s) (45g)

salmón

6 oz (170g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva.
3. Coloca el salmón con la piel hacia abajo en una bandeja de horno y sazona con un poco de sal y pimienta. Hornea 14-16 minutos hasta que el salmón se desmenuce.
4. Mientras tanto, calienta la salsa alfredo en una cacerola a fuego medio hasta que empiece a burbujear. Incorpora la espinaca y remueve. Cocina 1-2 minutos hasta que la espinaca se marchite.
5. Saca el salmón del horno y, cuando esté lo suficiente frío para manipular, córtalo en trozos grandes.
6. Sirve la pasta en un plato y vierte la salsa alfredo por encima. Añade el salmón y un poco de pimienta. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Coliflor asada

231 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor, cortado en floretes

1 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(265g)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

aceite

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

coliflor, cortado en floretes

2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(530g)

tomillo, seco

1 cdita, hojas (1g)

aceite

2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
Mezcla los ramilletes de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protein ● 25g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda

1/2 lbs (210g)

almendras

5 cucharada, en tiras finas (34g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

sal

1 1/4 pizca (1g)

harina de trigo, todo uso

1/6 taza(s) (26g)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda

15 oz (420g)

almendras

10 cucharada, en tiras finas (68g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

sal

1/3 cucharadita (1g)

harina de trigo, todo uso

3/8 taza(s) (52g)

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.