

Meal Plan - Menú semanal macro de 2300 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

2287 kcal ● 203g protein (35%) ● 77g fat (30%) ● 169g carbs (30%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

395 kcal, 23g proteína, 46g carbohidratos netos, 10g grasa



Kale y huevos
95 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

375 kcal, 28g proteína, 52g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico verde
261 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

740 kcal, 74g proteína, 56g carbohidratos netos, 22g grasa



Bowl de pollo shawarma
10 oz de pollo- 541 kcal



Jugo de frutas
1 3/4 taza(s)- 201 kcal

Cena

775 kcal, 76g proteína, 16g carbohidratos netos, 43g grasa



Papas fritas de batata
88 kcal



Pavo molido básico
13 1/3 onza- 625 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 2

2345 kcal ● 175g protein (30%) ● 58g fat (22%) ● 252g carbs (43%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

395 kcal, 23g proteína, 46g carbohidratos netos, 10g grasa



Kale y huevos
95 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

375 kcal, 28g proteína, 52g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico verde
261 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

740 kcal, 74g proteína, 56g carbohidratos netos, 22g grasa



Bowl de pollo shawarma
10 oz de pollo- 541 kcal



Jugo de frutas
1 3/4 taza(s)- 201 kcal

Cena

830 kcal, 48g proteína, 98g carbohidratos netos, 24g grasa



Arroz blanco
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Burrito de carne
1 burrito(s) - 668 kcal

Day 3

2359 kcal ● 160g protein (27%) ● 64g fat (24%) ● 231g carbs (39%) ● 54g fiber (9%)

Desayuno

395 kcal, 23g proteína, 46g carbohidratos netos, 10g grasa



Kale y huevos
95 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

375 kcal, 28g proteína, 52g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido proteico verde
261 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

780 kcal, 50g proteína, 87g carbohidratos netos, 21g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Sándwich de pavo y aguacate en bagel
1/2 sándwich(es)- 350 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Cena

805 kcal, 59g proteína, 46g carbohidratos netos, 31g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
350 kcal

Day 4

2331 kcal ● 161g protein (28%) ● 98g fat (38%) ● 161g carbs (28%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

415 kcal, 30g proteína, 9g carbohidratos netos, 28g grasa



Omelet picante con tomates secos y feta
177 kcal



Huevos revueltos básicos
3 huevo(s)- 238 kcal

Aperitivos

330 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 18g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 120 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Almuerzo

780 kcal, 50g proteína, 87g carbohidratos netos, 21g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Sándwich de pavo y aguacate en bagel
1/2 sándwich(es)- 350 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Cena

805 kcal, 59g proteína, 46g carbohidratos netos, 31g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
350 kcal

Day 5

2274 kcal ● 162g protein (29%) ● 128g fat (51%) ● 91g carbs (16%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

415 kcal, 30g proteína, 9g carbohidratos netos, 28g grasa



Omelet picante con tomates secos y feta
177 kcal



Huevos revueltos básicos
3 huevo(s)- 238 kcal

Aperitivos

330 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 18g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 120 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Almuerzo

775 kcal, 29g proteína, 53g carbohidratos netos, 44g grasa



Wrap de pavo con queso crema y aguacate
2 wrap(s)- 773 kcal

Cena

755 kcal, 80g proteína, 11g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
313 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
12 onza(s)- 444 kcal

Day 6

2267 kcal ● 163g protein (29%) ● 91g fat (36%) ● 163g carbs (29%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

365 kcal, 24g proteína, 39g carbohidratos netos, 10g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Panqueques proteicos de calabaza
200 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

300 kcal, 21g proteína, 23g carbohidratos netos, 11g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Tiras de pimiento y hummus
170 kcal

Almuerzo

745 kcal, 51g proteína, 45g carbohidratos netos, 36g grasa



Tomates asados
3 tomate(s)- 179 kcal



Puré de batata
183 kcal



Pechugas de pollo César
6 2/3 oz- 383 kcal

Cena

855 kcal, 66g proteína, 56g carbohidratos netos, 36g grasa



Leche
2 taza(s)- 298 kcal



Sartén picante de pavo y garbanzos
559 kcal

Day 7

2267 kcal ● 163g protein (29%) ● 91g fat (36%) ● 163g carbs (29%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

365 kcal, 24g proteína, 39g carbohidratos netos, 10g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Panqueques proteicos de calabaza

200 kcal



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

300 kcal, 21g proteína, 23g carbohidratos netos, 11g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Tiras de pimiento y hummus

170 kcal

Almuerzo

745 kcal, 51g proteína, 45g carbohidratos netos, 36g grasa



Tomates asados

3 tomate(s)- 179 kcal



Puré de batata

183 kcal



Pechugas de pollo César

6 2/3 oz- 383 kcal

Cena

855 kcal, 66g proteína, 56g carbohidratos netos, 36g grasa



Leche

2 taza(s)- 298 kcal



Sartén picante de pavo y garbanzos

559 kcal



Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1 g (1g)
- ☐ sal
4 g (4g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
3 cdita (9g)
- ☐ comino molido
3 cdita (6g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1 1/2 cda (13g)
- ☐ vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
- ☐ tomillo, seco
1/2 cda, molido (2g)
- ☐ ají cayena
1 pellizco (0g)
- ☐ limón y pimienta
3/4 cda (5g)
- ☐ mostaza
2 cdita o 1 sobre (10g)
- ☐ polvo de chile
3/4 cdita (2g)
- ☐ copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
- ☐ jengibre molido
3/8 cdita (1g)
- ☐ nuez moscada
1/4 cdita (1g)
- ☐ canela
1/2 cdita (1g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/2 oz (mL)
- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ mayonesa
1 cda (mL)
- ☐ aderezo César
1/4 taza (49g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (496g)
- ☐ tomates
10 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1279g)

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
1 1/2 lbs (718g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1274g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
1/2 lbs (237g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 1/4 lata (1008g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso feta
3 oz (85g)
- ☐ huevos
23 mediana (1006g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
3/4 container (123g)
- ☐ queso cheddar
2 cucharada, rallada (14g)
- ☐ queso
2 oz (56g)
- ☐ mantequilla
1/2 cda (7g)
- ☐ queso crema
2 cda (29g)
- ☐ queso parmesano
3 1/3 cda (17g)
- ☐ leche entera
4 taza(s) (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
28 fl oz (mL)
- ☐ naranja
15 naranja (2310g)
- ☐ banana
5 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (590g)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (485g)
- ☐ jugo de lima
1 fl oz (mL)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
9 container (1530g)

- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (238g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)
- ☐ espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
- ☐ lechuga romana
1/8 cabeza (28g)
- ☐ pimienta
3 1/2 grande (566g)
- ☐ perejil fresco
4 1/2 ramitas (5g)
- ☐ tomates secos al sol
1 oz (28g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente(s) (5g)
- ☐ zanahorias
1 1/2 grande (108g)
- ☐ puré de tomate
3/4 lata pequeña (170g)
- ☐ puré de calabaza
2 cda (31g)

- ☐ mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína, vainilla
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)
- ☐ agua
1 1/2 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
5 oz (142g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
4 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (215g)
- ☐ bagel
1 2/3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (174g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
6 oz (173g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 lata (344g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
2 cda (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1 1/2 cda (8g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Kale y huevos

95 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/2 pizca (0g)
kale (col rizada)
4 cucharada, picada (10g)
huevos
1 grande (50g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

sal
1 1/2 pizca (1g)
kale (col rizada)
3/4 taza, picada (30g)
huevos
3 grande (150g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
2 naranja (308g)

Para las 3 comidas:

naranja
6 naranja (924g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Omelet picante con tomates secos y feta

177 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomillo, seco

1/4 cda, molido (1g)

ají cayena

1/2 pellizco (0g)

aceite de oliva

1/4 cdita (mL)

queso feta

2 cucharada, desmenuzada (19g)

tomates secos al sol

1/2 oz (14g)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

tomillo, seco

1/2 cda, molido (2g)

ají cayena

1 pellizco (0g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

queso feta

4 cucharada, desmenuzada (38g)

tomates secos al sol

1 oz (28g)

huevos

2 grande (100g)

1. Rompa los huevos en un bol pequeño y bátalos. Mezcle el tomillo, la cayena y algo de pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén y añada la mezcla de huevo, formando una capa uniforme.
3. Espolvoree el resto de los ingredientes sobre el huevo y deje cocinar uno o dos minutos.
4. Con una espátula, doble la mitad del omelet sobre la otra mitad y continúe cocinando uno o dos minutos más hasta que esté completamente cocido. Sirva.

Huevos revueltos básicos

3 huevo(s) - 238 kcal ● 19g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aceite
1 1/2 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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Panqueques proteicos de calabaza

200 kcal ● 17g protein ● 3g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína, vainilla

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

jarabe de arce

1 cda (mL)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

3/4 cda (4g)

nuez moscada

1/8 cdita (0g)

canela

1/4 cdita (1g)

huevos

1/2 extra grande (28g)

banana

1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)

puré de calabaza

1 cda (15g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína, vainilla

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

jarabe de arce

2 cda (mL)

avena, copos tradicionales,

avena arrollada

1 1/2 cda (8g)

nuez moscada

1/4 cdita (1g)

canela

1/2 cdita (1g)

huevos

1 extra grande (56g)

banana

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

puré de calabaza

2 cda (31g)

1. Poner todos los ingredientes (excepto el sirope de arce) en un procesador de alimentos o licuadora y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Rociar un poco de spray antiadherente en una sartén y calentar a fuego medio.
3. Verter aproximadamente 1/4 de taza de masa en la sartén por cada panqueque. Cocinar durante 2-3 minutos, luego dar la vuelta y cocinar el otro lado durante aproximadamente 1 minuto.
4. Cubrir con sirope de arce.
5. Para guardar los panqueques sobrantes: envolver bien en film transparente y conservar en el refrigerador hasta 2 días. Recalentar en el microondas.

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 2 comidas:

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

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

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Bowl de pollo shawarma

10 oz de pollo - 541 kcal  72g protein  21g fat  12g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado en rodajas

10 cucharada de tomates cherry (93g)

aceite

1/3 cda (mL)

ajo en polvo

1 1/4 cdita (4g)

comino molido

1 1/4 cdita (3g)

hummus

2 1/2 cda (38g)

queso feta

2 1/2 cda (24g)

cebolla, cortado en rodajas

3 1/3 cucharada, en rodajas (24g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

10 oz (280g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado en rodajas

1 1/4 taza de tomates cherry (186g)

aceite

5/8 cda (mL)

ajo en polvo

2 1/2 cdita (8g)

comino molido

2 1/2 cdita (5g)

hummus

5 cda (75g)

queso feta

5 cda (47g)

cebolla, cortado en rodajas

6 2/3 cucharada, en rodajas (48g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/4 lbs (560g)

1. Unta el pollo con aceite y frota comino y ajo en polvo por toda la superficie.
2. Cocina el pollo en una sartén o plancha a fuego medio hasta que esté listo, aproximadamente 10 minutos por cada lado.
3. Mientras tanto, mezcla los tomates, la cebolla y el feta.
4. Corta el pollo en rodajas y monta el bowl con el pollo, la ensalada de tomate y el hummus. Sirve.

Jugo de frutas

1 3/4 taza(s) - 201 kcal  3g protein  1g fat  44g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

14 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

28 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

4 container (680g)

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

Sándwich de pavo y aguacate en bagel

1/2 sándwich(es) - 350 kcal ● 19g protein ● 16g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

queso

1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)

aguacates, en rodajas

1/8 aguacate(s) (25g)

fiambre de pavo

2 oz (57g)

mayonesa

1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 cucharada (4g)

tomates

1 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (20g)

Para las 2 comidas:

bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

queso

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

aguacates, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

fiambre de pavo

4 oz (113g)

mayonesa

1 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

tomates

2 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (40g)

1. Arme el sándwich a su gusto.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Wrap de pavo con queso crema y aguacate

2 wrap(s) - 773 kcal ● 29g protein ● 44g fat ● 53g carbs ● 12g fiber



Rinde 2 wrap(s)

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

aguacates

4 rebanadas (100g)

queso

4 cucharada, rallada (28g)

fiambre de pavo

4 rebanada (60g)

mostaza

2 cdita o 1 sobre (10g)

queso crema

2 cda (29g)

tomates

6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

1. Unta el queso crema y la mostaza sobre la tortilla.
 2. Coloca la lechuga rallada sobre la tortilla y presiónala sobre el queso crema y la mostaza. Pon el pavo sobre la lechuga y espolvorea con el queso rallado. Añade rodajas de tomate y aguacate encima de la tortilla.
 3. Enrolla la tortilla bien apretada y córtala por la mitad con un corte ligeramente diagonal.
-

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tomates asados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

aceite

3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

6 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(546g)

aceite

6 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.

Puré de batata

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



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

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

Para las 2 comidas:

batatas

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

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Pechugas de pollo César

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso parmesano
1 2/3 cda (8g)
aderezo César
5 cucharadita (24g)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
6 2/3 oz (189g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano
3 1/3 cda (17g)
aderezo César
1/4 taza (49g)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
13 1/3 oz (378g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Vierte el aderezo César en una fuente para horno lo suficientemente grande como para colocar el pollo en una sola capa.
3. Coloca el pollo en el aderezo y dales la vuelta para que se cubran.
4. Hornea durante 20-25 minutos hasta que el pollo esté cocido por completo.
5. Retira la fuente del horno, ajusta el gratinador a temperatura alta, espolvorea las pechugas con queso parmesano y gratina hasta que el queso se derrita y esté dorado, aproximadamente 1-2 minutos. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido proteico verde

261 kcal ● 27g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**naranja, pelado, en rodajas y sin
semillas**
1 naranja (154g)
banana, congelado
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de
largo) (59g)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
agua
1/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

**naranja, pelado, en rodajas y sin
semillas**
3 naranja (462g)
banana, congelado
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de
largo) (177g)
polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)
espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

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 3 comidas:

banana

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 120 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bagel

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(35g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

huevos

6 grande (300g)

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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los 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 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Tiras de pimiento y hummus

170 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento
1 mediana (119g)
hummus
1/3 taza (81g)

Para las 2 comidas:

pimiento
2 mediana (238g)
hummus
2/3 taza (162g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Papas fritas de batata

88 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
batatas, pelado
2 2/3 oz (76g)

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Corta las batatas en palitos de 0.6 a 1.2 cm de grosor y 7.5 cm de largo, y mézclalos con el aceite.
3. Mezcla las especias, la sal y la pimienta en un bol pequeño y espolvoréalas sobre las batatas. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén doradas y crujientes por abajo, unos 15 minutos; luego dales la vuelta y cocina hasta que el otro lado esté crujiente, unos 10 minutos.
5. Sirve.

Pavo molido básico

13 1/3 onza - 625 kcal ● 74g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza

aceite
1 2/3 cdita (mL)
pavo molido, crudo
13 1/3 oz (378g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

aceite

1 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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber

Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 taza(s) (mL)



1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Burrito de carne

1 burrito(s) - 668 kcal ● 45g protein ● 24g fat ● 61g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 burrito(s)

carne molida de res (93% magra)

5 oz (142g)

mezcla de condimento para tacos

1 1/2 cda (13g)

lechuga romana

1/3 taza rallada (16g)

tomates

1/4 tomate roma (20g)

yogur griego desnatado, natural

1 cda (18g)

queso cheddar

2 cucharada, rallada (14g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.) (117g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-alto. Agrega la carne molida y cocina, desmenuzándola con una cuchara, hasta que esté dorada, unos 8-10 minutos.
2. Incorpora el condimento para tacos y un chorrito de agua, mezclando hasta integrar bien. Apaga el fuego.
3. Para armar el burrito, coloca la carne en el centro de la tortilla y añade lechuga romana, tomates, yogur griego y queso cheddar rallado. Envuelve el burrito bien apretado y sirve.
4. Nota para preparar con anticipación: Cocina la carne y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 3 días. Cuando estés listo para armar, simplemente calienta la carne y añade los ingredientes frescos antes de envolver.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla
1/4 pequeña (18g)
pimiento
1 grande (164g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
jugo de lima
1 cedita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1/2 pequeña (35g)
pimiento
2 grande (328g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
jugo de lima
2 cedita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)
atún enlatado, escurrido
2 lata (344g)

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

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata (336g)
perejil fresco, picado
2 1/4 ramitas (2g)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
3/4 taza de tomates cherry (112g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/8 pequeña (26g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 1/2 lata (672g)
perejil fresco, picado
4 1/2 ramitas (5g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/4 pequeña (53g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

aguacates, en cubos

2/3 aguacate(s) (134g)

jugo de lima

1 1/3 cda (mL)

cebolla

4 cucharadita, picada (20g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

12 onza(s) - 444 kcal ● 76g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

limón y pimienta

3/4 cda (5g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (336g)

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.
-

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Leche

2 taza(s) - 298 kcal  15g protein  16g fat  23g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
4 taza(s) (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Sartén picante de pavo y garbanzos

559 kcal  50g protein  20g fat  32g carbs  12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
pimentón (paprika)
1/6 cdita (0g)
polvo de chile
3/8 cdita (1g)
copos de chile rojo
1/6 cdita (0g)
jengibre molido
1/6 cdita (0g)
comino molido
1/6 cdita (0g)
yogur griego desnatado, natural
3 cucharada (53g)
kale (col rizada)
6 cucharada, picada (15g)
garbanzos, en conserva, escurrido
3/8 lata (168g)
agua
1/8 taza(s) (mL)
zanahorias, cortado en bastones cortos
3/4 grande (54g)
puré de tomate
3/8 lata pequeña (85g)
cebolla, cortado en dados
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
pavo molido, crudo
6 oz (170g)
aceite
1/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
pimentón (paprika)
3/8 cdita (1g)
polvo de chile
3/4 cdita (2g)
copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
jengibre molido
3/8 cdita (1g)
comino molido
3/8 cdita (1g)
yogur griego desnatado, natural
6 cucharada (105g)
kale (col rizada)
3/4 taza, picada (30g)
garbanzos, en conserva, escurrido
3/4 lata (336g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
zanahorias, cortado en bastones cortos
1 1/2 grande (108g)
puré de tomate
3/4 lata pequeña (170g)
cebolla, cortado en dados
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
pavo molido, crudo
3/4 lbs (340g)
aceite
3/8 cda (mL)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y las zanahorias y sofríe hasta que estén blandas, 5-10 minutos. Añade el ajo y cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
 2. Añade el pavo picado y desmenúzalo, cocinando hasta que esté dorado y bien hecho.
 3. Incorpora las especias y una buena pizca de sal y pimienta, luego añade el puré de tomate y el agua y lleva a hervir a fuego lento.
 4. Añade los garbanzos y la col rizada y cocina hasta que los garbanzos estén calientes y la col se haya marchitado, un par de minutos.
 5. Sirve y cubre con yogur.
-