

Meal Plan - Menú semanal macro de 2400 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

2378 kcal ● 205g protein (34%) ● 107g fat (41%) ● 114g carbs (19%) ● 34g fiber (6%)

Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 50g carbohidratos netos, 16g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal

Aperitivos

350 kcal, 13g proteína, 20g carbohidratos netos, 21g grasa



Tiras de pimiento y hummus

213 kcal



Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal

Almuerzo

785 kcal, 96g proteína, 12g carbohidratos netos, 35g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla

268 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

14 onza(s)- 518 kcal

Cena

785 kcal, 73g proteína, 32g carbohidratos netos, 36g grasa



Papas fritas al horno

193 kcal



Guisantes sugar snap

82 kcal



Muslos de pollo básicos

12 onza- 510 kcal

Day 2

2446 kcal ● 162g protein (26%) ● 127g fat (47%) ● 134g carbs (22%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 50g carbohidratos netos, 16g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal

Aperitivos

350 kcal, 13g proteína, 20g carbohidratos netos, 21g grasa



Tiras de pimiento y hummus

213 kcal



Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 139 kcal

Almuerzo

855 kcal, 53g proteína, 32g carbohidratos netos, 55g grasa



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s)- 622 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Cena

785 kcal, 73g proteína, 32g carbohidratos netos, 36g grasa



Papas fritas al horno

193 kcal



Guisantes sugar snap

82 kcal



Muslos de pollo básicos

12 onza- 510 kcal

Day 3

2374 kcal ● 165g protein (28%) ● 94g fat (36%) ● 188g carbs (32%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 50g carbohidratos netos, 16g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal

Aperitivos

300 kcal, 6g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Almuerzo

835 kcal, 53g proteína, 66g carbohidratos netos, 34g grasa



Taco de pescado

2 tortilla(s)- 778 kcal



Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal

Cena

790 kcal, 83g proteína, 31g carbohidratos netos, 34g grasa



Arroz blanco con mantequilla

121 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz- 599 kcal

Day 4

2366 kcal ● 160g protein (27%) ● 83g fat (32%) ● 217g carbs (37%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

445 kcal, 18g proteína, 79g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur bajo en grasa

2 envase(s)- 362 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

300 kcal, 6g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Almuerzo

835 kcal, 53g proteína, 66g carbohidratos netos, 34g grasa



Taco de pescado

2 tortilla(s)- 778 kcal



Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal

Cena

790 kcal, 83g proteína, 31g carbohidratos netos, 34g grasa



Arroz blanco con mantequilla

121 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz- 599 kcal

Day 5

2413 kcal ● 151g protein (25%) ● 82g fat (31%) ● 239g carbs (40%) ● 29g fiber (5%)

Desayuno

445 kcal, 18g proteína, 79g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur bajo en grasa

2 envase(s)- 362 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

355 kcal, 24g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Almuerzo

820 kcal, 54g proteína, 63g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada mixta simple

136 kcal



Wrap de pollo a la parrilla con hummus

2 wrap(s)- 683 kcal

Cena

790 kcal, 55g proteína, 67g carbohidratos netos, 30g grasa



Salteado de cerdo con arroz

615 kcal



Ensalada caprese

178 kcal

Day 6

2391 kcal ● 162g protein (27%) ● 110g fat (41%) ● 147g carbs (25%) ● 41g fiber (7%)

Desayuno

380 kcal, 20g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

355 kcal, 24g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



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



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Almuerzo

820 kcal, 54g proteína, 63g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada mixta simple
136 kcal



Wrap de pollo a la parrilla con hummus
2 wrap(s)- 683 kcal

Cena

835 kcal, 64g proteína, 23g carbohidratos netos, 46g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Day 7

2372 kcal ● 153g protein (26%) ● 99g fat (37%) ● 181g carbs (31%) ● 36g fiber (6%)

Desayuno

380 kcal, 20g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

355 kcal, 24g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



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



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Almuerzo

800 kcal, 45g proteína, 97g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada mixta simple
136 kcal



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal



Curry de pollo con arroz
521 kcal

Cena

835 kcal, 64g proteína, 23g carbohidratos netos, 46g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 1/3 taza (624g)
- ☐ pimiento
5 grande (790g)
- ☐ patatas
1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)
- ☐ tomates
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (915g)
- ☐ repollo
1/2 taza, rallada (35g)
- ☐ pepino
1 taza, rodajas (104g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g) (142g)
- ☐ kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
- ☐ cebolla
3/4 pequeña (53g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
3/8 barra (42g)
- ☐ huevos
13 grande (650g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
4 envase (170 g) (680g)
- ☐ queso feta
8 cda (75g)
- ☐ mozzarella fresca
1 1/4 oz (35g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
11 g (11g)
- ☐ pimienta negra
2 1/2 g (2g)
- ☐ limón y pimienta
7/8 cda (6g)
- ☐ condimento cajún
8 cdita (18g)
- ☐ albahaca fresca
1/2 oz (17g)
- ☐ polvo de chile
4 cdita (11g)
- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cdita (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
34 fl oz (mL)
- ☐ durazno
8 mediano (6,8 cm diá.) (1200g)
- ☐ pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ limas
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
- ☐ aceitunas verdes
24 grande (106g)
- ☐ naranja
2 naranja (308g)
- ☐ manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- ☐ jugo de lima
3 cdita (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
3/4 lbs (323g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
1/3 taza (46g)
- ☐ almendras
6 cucharada, entera (54g)

Otro

- ☐ muslos de pollo con piel
2/3 lbs (302g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 paquete (155 g) (702g)
- ☐ salsa para salteados
2 3/4 cucharada (45g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)
- ☐ salsa curry
1/3 frasco (425 g) (142g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
1 3/4 cucharada (mL)

Aperitivos

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
20 1/4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
5/6 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 1/2 lbs (1505g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lbs (680g)

- ☐ barrita de granola pequeña
4 barra (100g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
8 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (392g)
- ☐ pan
2 rebanada (64g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
4 filete(s) (113 g) (453g)
- ☐ atún enlatado
3 lata (516g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 taza (185g)

Bebidas

- ☐ agua
1 3/4 taza (mL)

Productos de cerdo

- ☐ lomo de cerdo deshuesado
6 oz (170g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

jugo de fruta
24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 3 comidas:

durazno
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

huevos
9 grande (450g)

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 4 y día 5

Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
4 envase (170 g) (680g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

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 2 comidas:

mantequilla

2 cdita (9g)

pan

2 rebanada (64g)

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

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Chícharos sugar snap con mantequilla

268 kcal ● 7g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

1 2/3 taza (240g)

mantequilla

5 cdita (23g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

14 onza(s) - 518 kcal ● 89g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 14 onza(s)

limón y pimienta

7/8 cda (6g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

14 oz (392g)

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.
-

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

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)

Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s) - 622 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

muslos de pollo con piel

2/3 lbs (302g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

1/3 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1 3/4 cucharada (mL)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Taco de pescado

2 tortilla(s) - 778 kcal ● 52g protein ● 34g fat ● 54g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, machacado

1/2 aguacate(s) (101g)

tortillas de harina

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

repollo

4 cucharada, rallada (18g)

condimento cajún

4 cdita (9g)

limas

1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)

aceite

2 cdita (mL)

bacalao, crudo

2 filete(s) (113 g) (227g)

Para las 2 comidas:

aguacates, machacado

1 aguacate(s) (201g)

tortillas de harina

4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

repollo

1/2 taza, rallada (35g)

condimento cajún

8 cdita (18g)

limas

1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

aceite

4 cdita (mL)

bacalao, crudo

4 filete(s) (113 g) (453g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía una bandeja con spray antiadherente.
3. Unta aceite por todos los lados del pescado y espolvorea condimento cajún por todas partes.
4. Coloca en la bandeja y hornea durante 12-15 minutos.
5. Mientras tanto, machaca un aguacate y añade un poco de jugo de lima y sal/pimienta al gusto.
6. Calienta una tortilla en una sartén o en el microondas.
7. Cuando el pescado esté listo, colócalo en la tortilla y añade aguacate, col y una rodaja de lima como guarnición.
8. Sirve.
9. Para sobras: guarda el pescado extra en un recipiente hermético en el frigorífico. Recalienta y monta el taco.

Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido - 55 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
4 cucharadita (15g)
agua
1/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)
agua
1/3 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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

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

Wrap de pollo a la parrilla con hummus

2 wrap(s) - 683 kcal ● 51g protein ● 25g fat ● 55g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, picado
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
queso feta
4 cda (38g)
pepino, picado
1/2 taza, rodajas (52g)
hummus
4 cda (60g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

tomates, picado
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
queso feta
8 cda (75g)
pepino, picado
1 taza, rodajas (104g)
hummus
8 cda (120g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
10 oz (284g)

1. Sazona el pollo con una pizca de sal/pimienta. Asa a la parrilla o fríe en una sartén antiadherente hasta que esté completamente cocido. Cuando esté lo suficientemente frío para manipular, corta el pollo en trozos.
2. Unta hummus sobre la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el pollo. Envuelve la tortilla y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 1/4 taza(s)



jugo de fruta
10 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Curry de pollo con arroz

521 kcal ● 40g protein ● 13g fat ● 57g carbs ● 3g fiber



salsa curry
1/3 frasco (425 g) (142g)
arroz blanco de grano largo
1/3 taza (62g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en trozos de 1/2 pulgada
1/3 lbs (149g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, cocina el pollo cortado en cubos en una sartén antiadherente hasta que esté casi hecho.
3. Escurre el exceso de líquido y vierte la salsa de curry. Lleva a hervor suave y cocina hasta que el pollo esté completamente cocido.
4. Sirve el curry de pollo sobre el arroz.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tiras de pimiento y hummus

213 kcal ● 9g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
pimiento
1 1/4 mediana (149g)
hummus
6 1/2 cucharada (101g)

Para las 2 comidas:
pimiento
2 1/2 mediana (298g)
hummus
13 cucharada (203g)

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

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
anacardos tostados
2 2/3 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:
anacardos tostados
1/3 taza (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Barrita de granola pequeña

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



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña
4 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

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)

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

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 3 comidas:
almendras
6 cucharada, entera (54g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 3 comidas:
yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)

- 1. Disfruta.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

patatas

1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)

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.

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados

2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Muslos de pollo básicos

12 onza - 510 kcal ● 65g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/2 cda (mL)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lbs (680g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
2 cucharada (23g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
mantequilla
3/8 cda (5g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
mantequilla
3/4 cda (11g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado
12 hojas (6g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (340g)
polvo de chile
2 cdita (5g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
aceitunas verdes
12 grande (53g)
sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
tomates
12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado
24 hojas (12g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (680g)
polvo de chile
4 cdita (11g)
pimienta negra
1 cucharadita (1g)
aceitunas verdes
24 grande (106g)
sal
1 cdita (6g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)
tomates
24 tomates cherry (408g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
 2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
 3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
 4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
 5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
 6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Salteado de cerdo con arroz

615 kcal ● 44g protein ● 19g fat ● 61g carbs ● 6g fiber



aceite, dividido

1/4 cda (mL)

lomo de cerdo deshuesado, en cubos

6 oz (170g)

salsa para salteados

2 2/3 cucharada (45g)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

1. En una olla con tapa, añadir el agua y llevar a ebullición. Añadir el arroz, remover, reducir el fuego a medio-bajo y tapar con la tapa. La temperatura será la correcta cuando se vea salir un poco de vapor por el borde de la tapa. Mantener la tapa puesta durante 20 minutos sin retirar. Cuando esté listo, esponjar con un tenedor y reservar.
2. Mientras tanto, calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el cerdo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el cerdo y reservar.
3. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
4. Volver a añadir el cerdo a la sartén y mezclar.
5. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
6. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el cerdo esté completamente hecho.
7. Servir sobre el arroz.

Ensalada caprese

178 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



vinagreta balsámica
5/6 cda (mL)
albahaca fresca
1/4 taza de hojas enteras (5g)
tomates, cortado por la mitad
6 2/3 cucharada de tomates cherry (62g)
mezcla de hojas verdes
3/8 paquete (155 g) (65g)
mozzarella fresca
1 1/4 oz (35g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla
3/8 pequeña (26g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

cebolla
3/4 pequeña (53g)
pimiento
3 grande (492g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
jugo de lima
3 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
atún enlatado, escurrido
3 lata (516g)

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 mixta con tomate simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

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

