

Meal Plan - Menú semanal macro de 2600 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

2637 kcal ● 181g protein (27%) ● 102g fat (35%) ● 206g carbs (31%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

430 kcal, 19g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Avena con canela simple con leche

164 kcal

Aperitivos

345 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Zanahorias y hummus

205 kcal

Almuerzo

945 kcal, 63g proteína, 84g carbohidratos netos, 33g grasa



Batatas con pollo al pesto

2 batata(s)- 862 kcal



Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal

Cena

920 kcal, 79g proteína, 60g carbohidratos netos, 36g grasa



Col rizada (collard) con ajo

119 kcal



Hamburguesas teriyaki

2 hamburguesa(s)- 799 kcal

Day 2

2640 kcal ● 176g protein (27%) ● 106g fat (36%) ● 202g carbs (31%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

430 kcal, 19g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Avena con canela simple con leche

164 kcal

Aperitivos

345 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Zanahorias y hummus

205 kcal

Almuerzo

950 kcal, 59g proteína, 80g carbohidratos netos, 36g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal

Cena

920 kcal, 79g proteína, 60g carbohidratos netos, 36g grasa



Col rizada (collard) con ajo

119 kcal



Hamburguesas teriyaki

2 hamburguesa(s)- 799 kcal

Day 3

2643 kcal ● 174g protein (26%) ● 116g fat (39%) ● 175g carbs (27%) ● 51g fiber (8%)

Desayuno

430 kcal, 19g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Avena con canela simple con leche

164 kcal

Aperitivos

340 kcal, 35g proteína, 27g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Yogur y pepino

264 kcal

Almuerzo

950 kcal, 59g proteína, 80g carbohidratos netos, 36g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s)- 741 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal

Cena

925 kcal, 62g proteína, 24g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada de aguacate, manzana y pollo

687 kcal



Col rizada (collard) con ajo

239 kcal

Day 4

2627 kcal ● 178g protein (27%) ● 147g fat (51%) ● 113g carbs (17%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

410 kcal, 24g proteína, 14g carbohidratos netos, 27g grasa



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s)- 198 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

340 kcal, 35g proteína, 27g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Yogur y pepino

264 kcal

Almuerzo

955 kcal, 58g proteína, 48g carbohidratos netos, 57g grasa



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

3 wrap(s) de lechuga- 668 kcal



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

925 kcal, 62g proteína, 24g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada de aguacate, manzana y pollo

687 kcal



Col rizada (collard) con ajo

239 kcal

Day 5

2567 kcal ● 178g protein (28%) ● 151g fat (53%) ● 94g carbs (15%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

410 kcal, 24g proteína, 14g carbohidratos netos, 27g grasa



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s)- 198 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

920 kcal, 54g proteína, 29g carbohidratos netos, 60g grasa



Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal



Anacardos tostados

1/2 taza(s)- 417 kcal

Aperitivos

295 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 9g grasa



Tiras de pimiento y hummus

170 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Cena

945 kcal, 80g proteína, 27g carbohidratos netos, 54g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal



Leche

1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Pollo Caprese

8 onza(s)- 597 kcal

Day 6

2571 kcal ● 165g protein (26%) ● 110g fat (38%) ● 193g carbs (30%) ● 38g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 28g proteína, 22g carbohidratos netos, 32g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Avena con canela simple con agua

108 kcal



Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal

Almuerzo

870 kcal, 61g proteína, 74g carbohidratos netos, 30g grasa



Uvas

77 kcal



Ensalada de pollo con miel y mostaza

554 kcal



Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal

Aperitivos

295 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 9g grasa



Tiras de pimiento y hummus

170 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Cena

905 kcal, 54g proteína, 72g carbohidratos netos, 39g grasa



Arroz integral con mantequilla

125 kcal



Taco de pescado

2 tortilla(s)- 778 kcal

Day 7

2571 kcal ● 165g protein (26%) ● 110g fat (38%) ● 193g carbs (30%) ● 38g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 28g proteína, 22g carbohidratos netos, 32g grasa



Semillas de calabaza

183 kcal



Avena con canela simple con agua

108 kcal



Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal

Aperitivos

295 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 9g grasa



Tiras de pimiento y hummus

170 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Almuerzo

870 kcal, 61g proteína, 74g carbohidratos netos, 30g grasa



Uvas

77 kcal



Ensalada de pollo con miel y mostaza

554 kcal



Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal

Cena

905 kcal, 54g proteína, 72g carbohidratos netos, 39g grasa



Arroz integral con mantequilla

125 kcal



Taco de pescado

2 tortilla(s)- 778 kcal

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa pesto
8 cda (128g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 1/3 lbs (1500g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- ☐ pepino
2 3/4 pepino (21 cm) (814g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (182g)
- ☐ apio crudo
1/4 manojo (138g)
- ☐ zanahorias baby
40 mediana (400g)
- ☐ ajo
6 3/4 diente(s) (20g)
- ☐ berza (hojas de col)
2 1/4 lbs (1021g)
- ☐ pimienta
3 grande (468g)
- ☐ cebolla
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (93g)
- ☐ lechuga romana
3 hoja interior (18g)
- ☐ coles de Bruselas
5 brotes (95g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
- ☐ repollo
1/2 taza, rallada (35g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (172g)
- ☐ salsa teriyaki
4 cda (mL)
- ☐ condimento italiano
7/8 cdita (3g)

Grasas y aceites

Cereales para el desayuno

- ☐ copos rápidos
1 1/4 taza (100g)

Especias y hierbas

- ☐ canela
2 1/2 cdita (7g)
- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ pimienta negra
1 g (1g)
- ☐ ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
- ☐ albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
- ☐ mostaza Dijon
3 cucharada (50g)
- ☐ condimento cajún
8 cdita (18g)

Dulces

- ☐ azúcar
2 1/2 cda (33g)
- ☐ miel
4 oz (110g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
14 oz (394g)

Productos horneados

- ☐ bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
- ☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
6 oz (170g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
1 taza (154g)

- ☐ aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
4 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (774g)
- ☐ jugo de lima
4 1/2 cdita (mL)
- ☐ aguacates
3 1/4 aguacate(s) (653g)
- ☐ uvas
2 2/3 taza (245g)
- ☐ limas
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
19 1/3 grande (967g)
- ☐ leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
2 taza (560g)
- ☐ queso provolone
1 1/2 rebanada(s) (42g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)
- ☐ mozzarella fresca
2 oz (57g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)
- ☐ mantequilla
3/4 cda (11g)

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)
- ☐ barrita de granola pequeña
4 barra (100g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/4 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
4 cucharada (48g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
4 filete(s) (113 g) (453g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

aceite

1 1/2 cdita (mL)

huevos

6 grande (300g)

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.

Avena con canela simple con leche

164 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

copos rápidos

4 cucharada (20g)

leche entera

3/8 taza(s) (mL)

canela

1/2 cdita (1g)

azúcar

1/2 cda (7g)

Para las 3 comidas:

copos rápidos

3/4 taza (60g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

canela

1 1/2 cdita (4g)

azúcar

1 1/2 cda (20g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte la leche encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s) - 198 kcal ● 13g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto

1 cda (16g)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto

2 cda (32g)

huevos

4 grande (200g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos. Sirve.

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 6 y día 7

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena con canela simple con agua

108 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
3/8 taza(s) (mL)
canela
1/2 cdita (1g)
azúcar
1/2 cda (7g)
copos rápidos
4 cucharada (20g)

Para las 2 comidas:

agua
3/4 taza(s) (mL)
canela
1 cdita (3g)
azúcar
1 cda (13g)
copos rápidos
1/2 taza (40g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s) - 212 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
2 2/3 grande (133g)
aceite
2/3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos
5 1/3 grande (267g)
aceite
1 1/3 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Batatas con pollo al pesto

2 batata(s) - 862 kcal ● 60g protein ● 29g fat ● 75g carbs ● 14g fiber



Rinde 2 batata(s)

salsa pesto
4 cda (64g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (227g)
batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Microondas las batatas durante 4-7 minutos, o hasta que estén blandas. (Opcional: hornea a 400 F (200 C) durante 45 min a 1 h en su lugar)
2. Mientras tanto, pon el pollo crudo en una olla y cúbrelo con aproximadamente 2.5 cm (1 pulgada) de agua. Lleva a ebullición y cocina 15-20 minutos hasta que el pollo esté hecho.
3. Pasa el pollo a un bol y desmenúzalo con 2 tenedores.
4. Añade pesto al pollo y mezcla bien. Rellena las batatas con la mezcla de pollo. Sirve.

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



pepino, en rodajas
1/3 pepino (21 cm) (100g)
tomates, en cubos
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)
mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (52g)
apio crudo, troceado
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.
2. Rocia el aderezo sobre la ensalada al servir.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 70g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

3 wrap(s) de lechuga - 668 kcal ● 47g protein ● 47g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 wrap(s) de lechuga

pimiento, cortado en tiras

1 1/2 pequeña (111g)

aceite

3 cdita (mL)

condimento italiano

3/8 cdita (1g)

queso provolone

1 1/2 rebanada(s) (42g)

cebolla, cortado en rodajas

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

filete de sirloin (sirloin), crudo, cortado en tiras

6 oz (170g)

lechuga romana

3 hoja interior (18g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne y cocina hasta que esté dorada y completamente cocida, unos 5-10 minutos. Retira la carne de la sartén y reserva.
2. Añade las cebollas y los pimientos a la sartén con los jugos restantes y fríe hasta que las verduras estén tiernas, unos 10 minutos.
3. Escurre cualquier líquido restante y vuelve a añadir la carne a la sartén. Añade el queso y remueve hasta que el queso se haya derretido por completo. Sazona con condimento italiano y sal/pimienta al gusto.
4. Sirve la mezcla de carne en las hojas de lechuga.

Yogur bajo en grasa

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



Rinde 1 envase(s)

yogur saborizado bajo en grasa

1 envase (170 g) (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal ● 43g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



coles de Bruselas

5 brotes (95g)

aceite

2 cdita (mL)

jugo de lima

2 cdita (mL)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

cebolla

1 cda picada (10g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (170g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechando la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Anacardos tostados

1/2 taza(s) - 417 kcal ● 10g protein ● 32g fat ● 20g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Uvas

77 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 1/3 taza (123g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 2/3 taza (245g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pollo con miel y mostaza

554 kcal ● 55g protein ● 20g fat ● 32g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, cortado en rodajas
4 cucharada, en rodajas (45g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (227g)
aceite
3/8 cda (mL)
miel
5 cucharadita (34g)
mostaza Dijon
5 cucharadita (25g)

Para las 2 comidas:

aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, cortado en rodajas
1/2 taza, en rodajas (90g)
mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (454g)
aceite
5/6 cda (mL)
miel
3 cucharada (68g)
mostaza Dijon
3 cucharada (50g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la mitad de la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto. Retira el pollo de la sartén y córtalo en rodajas cuando esté lo suficientemente frío para manipular. Reserva.
5. Monta la ensalada con las hojas verdes, los tomates y los aguacates. Vierte la salsa de miel y mostaza restante por encima y mezcla. Añade el pollo al plato y sirve.

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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

205 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
20 mediana (200g)
hummus
5 cda (75g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
40 mediana (400g)
hummus
10 cda (150g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.
-

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur y pepino

264 kcal ● 31g protein ● 5g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)
pepino
1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

yogur griego bajo en grasa
2 taza (560g)
pepino
2 pepino (21 cm) (602g)

1. Corta el pepino en rodajas y mójalo en el yogur.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

pimiento
3 mediana (357g)
hummus
1 taza (244g)

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

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)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1/2 taza (113g)

Para las 3 comidas:

miel

6 cdita (42g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 1/2 taza (339g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Col rizada (collard) con ajo

119 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

3/8 cda (mL)

berza (hojas de col)

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

2 1/4 diente(s) (7g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

3/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

3/4 lbs (340g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Hamburguesas teriyaki

2 hamburguesa(s) - 799 kcal ● 74g protein ● 30g fat ● 57g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
bollos para hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
salsa teriyaki
4 cda (mL)
pepino
16 rebanadas (112g)
carne molida de res (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de aguacate, manzana y pollo

687 kcal ● 51g protein ● 41g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos

1/2 lbs (213g)

jugo de lima

1 1/4 cdita (mL)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

apio crudo

2 1/2 cucharada, picado (16g)

manzanas, finamente picado

5/8 mediano (7,5 cm diá.) (114g)

aguacates, troceado

5/8 aguacate(s) (126g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos

15 oz (425g)

jugo de lima

2 1/2 cdita (mL)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

ajo en polvo

5/8 cdita (2g)

aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

apio crudo

5 cucharada, picado (32g)

manzanas, finamente picado

1 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (228g)

aguacates, troceado

1 1/4 aguacate(s) (251g)

1. Corta el pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio y añade los cubos de pollo. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Mientras el pollo se cocina, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo en polvo en un bol pequeño. Bate para integrar. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Combina todos los ingredientes en un bol grande y mezcla para cubrir con el aderezo.
5. Sirve.

Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

2 1/4 diente(s) (7g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

3/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

4 1/2 diente(s) (14g)

sal

3/8 cdita (2g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 1/2 lbs (680g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
 2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
 3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
 4. Sazona con sal y sirve.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



aceite de oliva

2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

leche entera

1 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pollo Caprese

8 onza(s) - 597 kcal ● 65g protein ● 35g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

tomates, cortado en cuartos

3 tomates cherry (51g)

mozzarella fresca, en rodajas

2 oz (57g)

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

salsa pesto

2 cda (32g)

aceite

1 cdita (mL)

albahaca fresca

2 cda, picado (5g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

1. Unta aceite sobre las pechugas y sazona con sal/pimienta y condimento italiano al gusto.
 2. Calienta una sartén a fuego medio y añade el pollo.
 3. Cocina unos 6–10 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
 4. Mientras tanto, prepara la cobertura mezclando los tomates y la albahaca.
 5. Cuando el pollo esté listo, coloca mozzarella en rodajas sobre cada pechuga y continúa cocinando un minuto o dos hasta que se ablande.
 6. Retira y cubre con la mezcla de tomate y un chorrito de pesto.
 7. Sirve.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz integral con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
arroz integral
2 cucharada (24g)
mantequilla
3/8 cda (5g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
arroz integral
4 cucharada (48g)
mantequilla
3/4 cda (11g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

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.
-