

# Meal Plan - Menú semanal macro de 2700 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

2751 kcal ● 189g protein (28%) ● 83g fat (27%) ● 275g carbs (40%) ● 36g fiber (5%)

### Desayuno

495 kcal, 40g proteína, 25g carbohidratos netos, 21g grasa



[Semillas de girasol](#)  
240 kcal



[Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior \(agua\)](#)  
256 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 31g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)  
1 envase- 131 kcal



[Yogur y pepino](#)  
132 kcal



[Galletas saladas](#)  
8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

### Almuerzo

895 kcal, 48g proteína, 135g carbohidratos netos, 12g grasa



[Kéfir](#)  
300 kcal



[Sándwich de camarones cajún](#)  
1 sándwich(es)- 369 kcal



[Pera](#)  
2 pera(s)- 226 kcal

### Cena

960 kcal, 70g proteína, 73g carbohidratos netos, 39g grasa



[Bocados de filete teriyaki](#)  
9 onza de filete- 578 kcal



[Cuscús](#)  
301 kcal



[Guisantes sugar snap](#)  
82 kcal

## Day 2

2675 kcal ● 175g protein (26%) ● 96g fat (32%) ● 241g carbs (36%) ● 36g fiber (5%)

### Desayuno

495 kcal, 40g proteína, 25g carbohidratos netos, 21g grasa



[Semillas de girasol](#)  
240 kcal



[Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior \(agua\)](#)  
256 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 31g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)  
1 envase- 131 kcal



[Yogur y pepino](#)  
132 kcal



[Galletas saladas](#)  
8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

### Almuerzo

895 kcal, 48g proteína, 135g carbohidratos netos, 12g grasa



[Kéfir](#)  
300 kcal



[Sándwich de camarones cajún](#)  
1 sándwich(es)- 369 kcal



[Pera](#)  
2 pera(s)- 226 kcal

### Cena

885 kcal, 56g proteína, 39g carbohidratos netos, 51g grasa



[Sartén de carne y col](#)  
309 kcal



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)  
403 kcal



[Lentejas](#)  
174 kcal

Day 3

2657 kcal190g protein (29%)124g fat (42%)157g carbs (24%)37g fiber (6%)

Desayuno

445 kcal, 18g proteína, 40g carbohidratos netos, 19g grasa



Durazno

3 durazno(s)- 198 kcal



Huevos con tomate y aguacate

163 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

905 kcal, 91g proteína, 18g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada de atún con aguacate

764 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Aperitivos

400 kcal, 31g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Yogur y pepino

132 kcal



Galletas saladas

8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

Cena

910 kcal, 49g proteína, 58g carbohidratos netos, 49g grasa



Tilapia con costra de almendras

6 oz- 424 kcal



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

380 kcal

Day 4

2722 kcal164g protein (24%)118g fat (39%)213g carbs (31%)38g fiber (6%)

Desayuno

445 kcal, 18g proteína, 40g carbohidratos netos, 19g grasa



Durazno

3 durazno(s)- 198 kcal



Huevos con tomate y aguacate

163 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

945 kcal, 79g proteína, 81g carbohidratos netos, 30g grasa



Wrap de pollo a la parrilla con hummus

2 wrap(s)- 683 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Aperitivos

420 kcal, 17g proteína, 35g carbohidratos netos, 19g grasa



Atún con galletas saladas

142 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 166 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Cena

910 kcal, 49g proteína, 58g carbohidratos netos, 49g grasa



Tilapia con costra de almendras

6 oz- 424 kcal



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

380 kcal

## Day 5

2739 kcal ● 174g protein (25%) ● 120g fat (39%) ● 200g carbs (29%) ● 41g fiber (6%)

### Desayuno

445 kcal, 18g proteína, 40g carbohidratos netos, 19g grasa



**Durazno**

3 durazno(s)- 198 kcal



**Huevos con tomate y aguacate**

163 kcal



**Palitos de queso**

1 palito(s)- 83 kcal

### Aperitivos

420 kcal, 17g proteína, 35g carbohidratos netos, 19g grasa



**Atún con galletas saladas**

142 kcal



**Almendras tostadas**

1/6 taza(s)- 166 kcal



**Pera**

1 pera(s)- 113 kcal

### Almuerzo

945 kcal, 79g proteína, 81g carbohidratos netos, 30g grasa



**Wrap de pollo a la parrilla con hummus**

2 wrap(s)- 683 kcal



**Copa de requesón y fruta**

2 envase- 261 kcal

### Cena

930 kcal, 60g proteína, 44g carbohidratos netos, 52g grasa



**Manzana**

1 manzana(s)- 105 kcal



**Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana**

825 kcal

## Day 6

2707 kcal ● 172g protein (25%) ● 109g fat (36%) ● 215g carbs (32%) ● 45g fiber (7%)

### Desayuno

505 kcal, 17g proteína, 69g carbohidratos netos, 12g grasa



**Tazas de bacon y huevo**

1 taza(s)- 120 kcal



**Avena con canela simple con agua**

271 kcal



**Pera**

1 pera(s)- 113 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 8g proteína, 26g carbohidratos netos, 21g grasa



**Durazno**

2 durazno(s)- 132 kcal



**Nueces**

1/3 taza(s)- 219 kcal

### Almuerzo

870 kcal, 44g proteína, 55g carbohidratos netos, 46g grasa



**Manzana y mantequilla de cacahuete**

1/2 manzana(s)- 155 kcal



**Cacahuetes tostados**

3/8 taza(s)- 345 kcal



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

### Cena

980 kcal, 103g proteína, 65g carbohidratos netos, 30g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**

151 kcal



**Pollo teriyaki**

12 onza(s)- 570 kcal



**Lentejas**

260 kcal

Day 7

2707 kcal ● 172g protein (25%) ● 109g fat (36%) ● 215g carbs (32%) ● 45g fiber (7%)

Desayuno

505 kcal, 17g proteína, 69g carbohidratos netos, 12g grasa



Tazas de bacon y huevo  
1 taza(s)- 120 kcal



Avena con canela simple con agua  
271 kcal



Pera  
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

350 kcal, 8g proteína, 26g carbohidratos netos, 21g grasa



Durazno  
2 durazno(s)- 132 kcal



Nueces  
1/3 taza(s)- 219 kcal

Almuerzo

870 kcal, 44g proteína, 55g carbohidratos netos, 46g grasa



Manzana y mantequilla de cacahuete  
1/2 manzana(s)- 155 kcal



Cacahuets tostados  
3/8 taza(s)- 345 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Cena

980 kcal, 103g proteína, 65g carbohidratos netos, 30g grasa



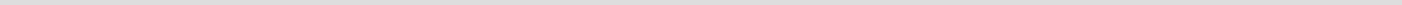
Ensalada mixta con tomate simple  
151 kcal



Pollo teriyaki  
12 onza(s)- 570 kcal



Lentejas  
260 kcal



## Productos lácteos y huevos

- ☐ kefir con sabor  
4 taza (mL)
- ☐ yogur griego desnatado, natural  
2 cda (35g)
- ☐ yogur griego bajo en grasa  
1 1/2 taza (420g)
- ☐ mozzarella fresca  
3 1/3 oz (95g)
- ☐ huevos  
5 grande (250g)
- ☐ queso en tiras  
3 barra (84g)
- ☐ queso feta  
8 cda (75g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarones, cocidos  
6 oz (170g)
- ☐ atún enlatado  
2 1/4 lata (386g)
- ☐ tilapia, cruda  
3/4 lbs (336g)

## Especias y hierbas

- ☐ condimento cajún  
1/4 cdita (1g)
- ☐ mostaza amarilla  
1/8 cda (2g)
- ☐ albahaca fresca  
1/4 oz (6g)
- ☐ sal  
4 1/4 g (4g)
- ☐ pimienta negra  
1/2 cucharadita (0g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1 1/4 cda (19g)
- ☐ canela  
2 1/2 cdita (7g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
9 3/4 taza (293g)
- ☐ bollo para sub(s)  
2 panecillo(s) (170g)
- ☐ mezcla de frutos rojos congelados  
1 taza (136g)
- ☐ Requesón y copa de frutas  
7 container (1190g)
- ☐ salsa teriyaki  
14 cucharada (mL)
- ☐ carne molida de res (20% grasa)  
4 oz (113g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
1 container (150g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol  
2 2/3 oz (76g)
- ☐ almendras  
4 oz (108g)
- ☐ nueces  
1/3 lbs (133g)

## Bebidas

- ☐ agua  
8 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína, vainilla  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

## Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada  
2/3 taza(s) (54g)
- ☐ copos rápidos  
1 1/4 taza (100g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino  
2 pepino (21 cm) (556g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados  
1 1/3 taza (192g)
- ☐ repollo  
1/8 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (89g)
- ☐ tomates  
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (596g)
- ☐ cebolla  
1/2 pequeña (31g)
- ☐ coles de Bruselas  
3 3/4 taza (330g)

## Productos horneados

- ☐ galletas saladas  
34 crackers (119g)
- ☐ tortillas de harina  
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

## Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo  
1/2 lbs (255g)

## Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado  
1/2 caja (165 g) (82g)
- ☐ harina de trigo, todo uso  
1/3 taza(s) (42g)
- ☐ arroz blanco de grano largo  
1/3 taza (62g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

## Grasas y aceites

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

## Frutas y jugos

- ☐ peras  
8 mediana (1424g)
- ☐ durazno  
13 mediano (6,8 cm diá.) (1950g)
- ☐ aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (327g)
- ☐ jugo de lima  
1 3/4 cdita (mL)
- ☐ manzanas  
2 2/3 mediano (7,5 cm diá.) (488g)

- ☐ caldo de pollo en polvo  
1/8 cubo (1g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)  
3 lata (~540 g) (1578g)

## Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas  
1 taza (192g)
- ☐ hummus  
8 cda (120g)
- ☐ mantequilla de maní  
2 cda (32g)
- ☐ cacahuates tostados  
3/4 taza (110g)

## Dulces

- ☐ jarabe de arce  
5 cdita (mL)
- ☐ azúcar  
2 1/2 cda (33g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
2 1/2 lbs (1182g)

## Productos de cerdo

- ☐ tocino  
2 rebanada(s) (20g)
-

Desayuno 1 

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

240 kcal  11g protein  19g fat  3g carbs  3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**nueces de girasol**  
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

**nueces de girasol**  
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal  29g protein  2g fat  22g carbs  8g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**agua**  
3/4 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína, vainilla**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)  
**avena, copos tradicionales, avena arrollada**  
1/3 taza(s) (27g)  
**mezcla de frutos rojos congelados**  
1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína, vainilla**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)  
**avena, copos tradicionales, avena arrollada**  
2/3 taza(s) (54g)  
**mezcla de frutos rojos congelados**  
1 taza (136g)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético.\r\nDeja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

Desayuno 2 

Comer los día 3, día 4 y día 5

Durazno

3 durazno(s) - 198 kcal  4g protein  1g fat  36g carbs  7g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**durazno**  
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

Para las 3 comidas:

**durazno**  
9 mediano (6,8 cm diá.) (1350g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal  8g protein  12g fat  2g carbs  4g fiber





Translation missing: es.for\_single\_meal

**albahaca fresca, troceado**

1 hojas (1g)

**aguacates, en rodajas**

1/4 aguacate(s) (50g)

**tomates**

1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

**huevos**

1 grande (50g)

**sal**

1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

**albahaca fresca, troceado**

3 hojas (2g)

**aguacates, en rodajas**

3/4 aguacate(s) (151g)

**tomates**

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

**pimienta negra**

3 pizca (0g)

**huevos**

3 grande (150g)

**sal**

3 pizca (1g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

### Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**queso en tiras**

1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

**queso en tiras**

3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Tazas de bacon y huevo

1 taza(s) - 120 kcal ● 10g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**tocino**

1 rebanada(s) (10g)

**huevos**

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**tocino**

2 rebanada(s) (20g)

**huevos**

2 grande (100g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Cocina el bacon en una bandeja durante unos 10 minutos hasta que esté mayormente cocido pero aún flexible. Reserva sobre papel absorbente.
3. Engrasa el molde para muffins y coloca una loncha de bacon en cada hueco, envolviéndola alrededor de los bordes. Casca un huevo en cada hueco.
4. Hornea durante 12-15 minutos hasta que los huevos estén cocidos. Retira del molde y deja enfriar ligeramente. Sirve.
5. Nota de preparación: guarda los extras en un recipiente hermético en la nevera o envuélvelos individualmente y congela. Recalienta en el microondas.

### Avena con canela simple con agua



271 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 47g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- agua
- 1 taza(s) (mL)
- canela
- 1 1/4 cdita (3g)
- azúcar
- 1 1/4 cda (16g)
- copos rápidos
- 10 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

- agua
- 2 taza(s) (mL)
- canela
- 2 1/2 cdita (7g)
- azúcar
- 2 1/2 cda (33g)
- copos rápidos
- 1 1/4 taza (100g)

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.

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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Kéfir

300 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 49g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- kefir con sabor
- 2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

- kefir con sabor
- 4 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Sándwich de camarones cajún

1 sándwich(es) - 369 kcal ● 31g protein ● 8g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**camarones, cocidos, pelado y desvenado**  
3 oz (85g)  
**condimento cajún**  
1/8 cdita (0g)  
**yogur griego desnatado, natural**  
1 cda (18g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)  
**mayonesa**  
1/2 cda (mL)  
**bollo para sub(s)**  
1 panecillo(s) (85g)

Para las 2 comidas:

**camarones, cocidos, pelado y desvenado**  
6 oz (170g)  
**condimento cajún**  
1/4 cdita (1g)  
**yogur griego desnatado, natural**  
2 cda (35g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**mayonesa**  
1 cda (mL)  
**bollo para sub(s)**  
2 panecillo(s) (170g)

1. En un bol mediano, mezcla la mayonesa, el yogur griego, el sazónador cajún y un poco de sal y pimienta.
2. Unta aproximadamente 1/3 de la salsa dentro del bollo. Añade los camarones al bol y mezcla para cubrir con la salsa restante.
3. Rellena los bollos con hojas verdes y los camarones. Sirve.

## Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**peras**  
2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

**peras**  
4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

### Ensalada de atún con aguacate

764 kcal ● 71g protein ● 42g fat ● 10g carbs ● 15g fiber



**cebolla, finamente picado**  
1/2 pequeña (31g)  
**tomates**  
1/2 taza, picada (79g)  
**atún enlatado**  
1 3/4 lata (301g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 3/4 taza (53g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**jugo de lima**  
1 3/4 cdita (mL)  
**aguacates**  
7/8 aguacate(s) (176g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

### Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

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

1. Disfruta.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### 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.

### 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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**mantequilla de maní**

1 cda (16g)

**manzanas**

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla de maní**

2 cda (32g)

**manzanas**

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Cacahuetes tostados

3/8 taza(s) - 345 kcal ● 13g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**cacahuetes tostados**

6 cucharada (55g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**

3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)**

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)**

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

# Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

## 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.

## Yogur y pepino

132 kcal  15g protein  3g fat  11g carbs  1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**yogur griego bajo en grasa**  
1/2 taza (140g)  
**pepino**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 3 comidas:

**yogur griego bajo en grasa**  
1 1/2 taza (420g)  
**pepino**  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

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

## Galletas saladas

8 galleta(s) salada(s) - 135 kcal  2g protein  6g fat  18g carbs  1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**galletas saladas**  
8 crackers (28g)

Para las 3 comidas:

**galletas saladas**  
24 crackers (84g)

1. Disfruta.



## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Atún con galletas saladas

142 kcal ● 10g protein ● 6g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**galletas saladas**  
5 crackers (18g)  
**atún enlatado**  
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

**galletas saladas**  
10 crackers (35g)  
**atún enlatado**  
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**almendras**  
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

**durazno**  
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**nueces**  
5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Bocados de filete teriyaki

9 onza de filete - 578 kcal ● 54g protein ● 38g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza de filete

**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**salsa teriyaki**  
2 cucharada (mL)  
**filete de sirloin (sirloin), crudo, cortado en cubos**  
1/2 lbs (255g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade los cubos de filete y cocina un par de minutos por cada lado hasta que estén casi al punto deseado.  
Vierte la salsa teriyaki en la sartén y lleva a hervor suave. Cocina 1-2 minutos.  
Sirve.

Cuscús

301 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 60g carbs ● 4g fiber



**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/2 caja (165 g) (82g)

1. Siga las instrucciones del paquete.



## Guisantes sugar snap

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



**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Sartén de carne y col

309 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



**repollo, cortado en rodajas**  
1/8 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (89g)  
**carne molida de res (20% grasa)**  
4 oz (113g)  
**caldo de pollo en polvo**  
1/8 cubo (1g)  
**mostaza amarilla**  
1/8 cda (2g)

1. Calienta una sartén grande con paredes a fuego medio.
2. Añade la carne picada y desmenúzala. Con los dedos, deshaz el cubito de caldo y espolvoréalo mezclando. Añade un chorrito de agua si es necesario para que el cubito se disuelva por completo.
3. Cocina hasta que la carne esté dorada y casi hecha.
4. Añade la mostaza y mezcla.
5. Incorpora la col y mezcla.
6. Cocina hasta que la col esté blanda pero aún firme, unos 5 minutos.
7. Sirve.

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

403 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



**tomates, en rodajas**  
1 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (228g)  
**albahaca fresca**  
1 2/3 cda, picado (4g)  
**vinagreta balsámica**  
5 cucharadita (mL)  
**mozzarella fresca, en rodajas**  
1/4 lbs (95g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



**sal**  
1/8 cdtita (0g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

## Cena 3

Comer los día 3 y día 4

### Tilapia con costra de almendras

6 oz - 424 kcal  41g protein  20g fat  16g carbs  4g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- tilapia, cruda**  
6 oz (168g)
- almendras**  
4 cucharada, en tiras finas (27g)
- aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)
- sal**  
1 pizca (0g)
- harina de trigo, todo uso**  
1/6 taza(s) (21g)

Para las 2 comidas:

- tilapia, cruda**  
3/4 lbs (336g)
- almendras**  
1/2 taza, en tiras finas (54g)
- aceite de oliva**  
1 cda (mL)
- sal**  
2 pizca (1g)
- harina de trigo, todo uso**  
1/3 taza(s) (42g)

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.

### Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal  2g protein  0g fat  24g carbs  0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

- arroz blanco de grano largo**  
2 2/3 cucharada (31g)
- agua**  
1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)
- agua**  
2/3 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.

### Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

380 kcal  6g protein  29g fat  18g carbs  6g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/8 cda (6g)  
**nueces**  
3 cda, picado (21g)  
**manzanas, picado**  
1/4 pequeño (7 cm diá.) (37g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
1 taza (99g)  
**jarabe de arce**  
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 1/4 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cda (11g)  
**nueces**  
6 cda, picado (42g)  
**manzanas, picado**  
1/2 pequeño (7 cm diá.) (74g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
2 1/4 taza (198g)  
**jarabe de arce**  
3 cdita (mL)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 manzana(s)

**manzanas**  
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana

825 kcal ● 59g protein ● 51g fat ● 23g carbs ● 8g fiber



**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**jarabe de arce**  
2 cdita (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (7g)  
**nueces**  
4 cda, picado (28g)  
**manzanas, picado**  
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
1 1/2 taza (132g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. Calienta aproximadamente el 25% del aceite (reservando el resto) en una sartén a fuego medio. Añade las pechugas y cocina unos 5-10 minutos por cada lado o hasta que el centro ya no esté rosado. Pasa a una tabla y cuando estén lo bastante frías, corta las pechugas en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el pollo y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Pollo teriyaki

12 onza(s) - 570 kcal ● 82g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for\_single\_meal

#### salsa teriyaki

6 cucharada (mL)

#### aceite

3/4 cda (mL)

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

3/4 lbs (336g)

Para las 2 comidas:

#### salsa teriyaki

3/4 taza (mL)

#### aceite

1 1/2 cda (mL)

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

1 1/2 lbs (672g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos y remueve ocasionalmente hasta que esté completamente cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
2. Vierte la salsa teriyaki y remueve hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

### 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.