

Meal Plan - Menú semanal macro de 2800 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

2760 kcal ● 206g protein (30%) ● 111g fat (36%) ● 201g carbs (29%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

425 kcal, 20g proteína, 28g carbohidratos netos, 25g grasa



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

360 kcal, 22g proteína, 59g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal



Compota de manzana

171 kcal

Almuerzo

975 kcal, 61g proteína, 74g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s)- 372 kcal



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal

Cena

1000 kcal, 104g proteína, 40g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

15 oz- 749 kcal



Gajos de batata

174 kcal

Day 2

2769 kcal ● 197g protein (29%) ● 135g fat (44%) ● 162g carbs (23%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

425 kcal, 20g proteína, 28g carbohidratos netos, 25g grasa



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

360 kcal, 22g proteína, 59g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal



Compota de manzana

171 kcal

Almuerzo

985 kcal, 53g proteína, 35g carbohidratos netos, 66g grasa



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

3 wrap(s) de lechuga- 668 kcal



Totopos con guacamole

263 kcal



Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s)- 55 kcal

Cena

1000 kcal, 104g proteína, 40g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

15 oz- 749 kcal



Gajos de batata

174 kcal

Day 3

2777 kcal ● 189g protein (27%) ● 138g fat (45%) ● 165g carbs (24%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

455 kcal, 32g proteína, 29g carbohidratos netos, 21g grasa



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino
328 kcal

Aperitivos

395 kcal, 19g proteína, 55g carbohidratos netos, 9g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal

Almuerzo

985 kcal, 53g proteína, 35g carbohidratos netos, 66g grasa



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak
3 wrap(s) de lechuga- 668 kcal



Totopos con guacamole
263 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
1 taza(s)- 55 kcal

Cena

940 kcal, 86g proteína, 46g carbohidratos netos, 43g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
449 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal

Day 4

2762 kcal ● 197g protein (28%) ● 117g fat (38%) ● 190g carbs (28%) ● 42g fiber (6%)

Desayuno

455 kcal, 32g proteína, 29g carbohidratos netos, 21g grasa



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino
328 kcal

Aperitivos

395 kcal, 19g proteína, 55g carbohidratos netos, 9g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal

Almuerzo

960 kcal, 63g proteína, 54g carbohidratos netos, 46g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
2 sándwich(es)- 740 kcal



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

Cena

950 kcal, 83g proteína, 53g carbohidratos netos, 41g grasa



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Papas fritas al horno
386 kcal



Pechuga de pollo básica
12 onza(s)- 476 kcal

Day 5

2741 kcal ● 192g protein (28%) ● 125g fat (41%) ● 179g carbs (26%) ● 33g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 32g proteína, 29g carbohidratos netos, 21g grasa



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino
328 kcal

Aperitivos

395 kcal, 19g proteína, 55g carbohidratos netos, 9g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal

Almuerzo

940 kcal, 58g proteína, 42g carbohidratos netos, 55g grasa



Sándwich simple de jamón y queso
1 1/2 sándwich(es)- 823 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Cena

950 kcal, 83g proteína, 53g carbohidratos netos, 41g grasa



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Papas fritas al horno
386 kcal



Pechuga de pollo básica
12 onza(s)- 476 kcal

Day 6

2831 kcal ● 189g protein (27%) ● 148g fat (47%) ● 155g carbs (22%) ● 31g fiber (4%)

Desayuno

535 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Huevo pochado sobre tostada de aguacate
1 tostada(s)- 272 kcal

Aperitivos

390 kcal, 19g proteína, 29g carbohidratos netos, 20g grasa



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

940 kcal, 58g proteína, 42g carbohidratos netos, 55g grasa



Sándwich simple de jamón y queso
1 1/2 sándwich(es)- 823 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Cena

965 kcal, 71g proteína, 44g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada de col con pollo buffalo
623 kcal



Pan de ajo sencillo
3 rebanada(s)- 344 kcal

Day 7

2805 kcal ● 209g protein (30%) ● 137g fat (44%) ● 154g carbs (22%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

535 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Huevo pochado sobre tostada de aguacate
1 tostada(s)- 272 kcal

Aperitivos

390 kcal, 19g proteína, 29g carbohidratos netos, 20g grasa



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

915 kcal, 78g proteína, 42g carbohidratos netos, 44g grasa



Muslos de pollo con tomates y feta
1 1/2 muslo(s)- 683 kcal



Lentejas
231 kcal

Cena

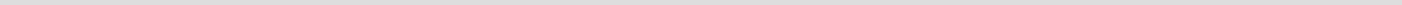
965 kcal, 71g proteína, 44g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada de col con pollo buffalo
623 kcal



Pan de ajo sencillo
3 rebanada(s)- 344 kcal



Verduras y productos vegetales

- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2/3 lbs (313g)
- ☐ tomates
10 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1233g)
- ☐ batatas
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)
- ☐ pimienta
3 pequeña (222g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (198g)
- ☐ lechuga romana
9 hoja interior (54g)
- ☐ kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
- ☐ zanahorias
1/2 mediana (31g)
- ☐ patatas
2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (738g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ aceite
5 oz (mL)
- ☐ mayonesa
3 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
6 cda (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
5 taza (150g)
- ☐ condimento italiano
1 cdita (4g)
- ☐ guacamole (comercial)
1 taza (247g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ mezcla para coleslaw
3 taza (270g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
14 1/4 oz (406g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 lbs (2257g)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)
- ☐ pan
23 rebanada (736g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
11 rebanada(s) (110g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
48 fl oz (mL)
- ☐ puré de manzana
6 envase para llevar (~113 g) (732g)
- ☐ aceitunas verdes
30 grande (132g)
- ☐ aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- ☐ jugo de lima
2/3 fl oz (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 taza, entera (72g)
- ☐ semillas de chía
6 cdita (28g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3 taza (678g)
- ☐ queso provolone
3 rebanada(s) (84g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
5 envase(s) (150 g c/u) (750g)
- ☐ huevos
6 1/2 grande (325g)
- ☐ queso en lonchas
6 rebanada (21 g c/u) (126g)
- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ mantequilla
6 cdita (27g)
- ☐ queso feta
3/4 oz (21g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
3/4 lbs (340g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 oz (17g)
- ☐ tomillo, seco
1/8 oz (1g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
1/2 cda (8g)
- ☐ albahaca fresca
30 hojas (15g)
- ☐ polvo de chile
5 cdita (14g)
- ☐ pimienta negra
2 1/2 g (2g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 oz (7g)

Dulces

- ☐ miel
3 1/4 oz (91g)

Aperitivos

- ☐ totopos (tortilla chips)
2 oz (57g)

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, cruda
6 cda (64g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 tsp (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
6 cucharada (mL)
- ☐ salsa para pasta
1 1/2 cucharada (24g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 lata (172g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
3/4 lbs (340g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/3 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tocino

4 rebanada(s) - 202 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

tocino

4 rebanada(s) (40g)

tocino

8 rebanada(s) (80g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

Jugo de frutas

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

jugo de fruta

16 fl oz (mL)

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

Para las 2 comidas:

almendras

2 cucharada, entera (18g)

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino

328 kcal ● 18g protein ● 20g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado

1 1/2 grande (75g)

pan

1 rebanada (32g)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

tocino

1 rebanada(s) (10g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

sal

1/8 cdita (1g)

Para las 3 comidas:

huevos, hervido y enfriado

4 1/2 grande (225g)

pan

3 rebanada (96g)

aguacates

3/4 aguacate(s) (151g)

tocino

3 rebanada(s) (30g)

ajo en polvo

1 1/2 cdita (5g)

sal

3/8 cdita (2g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Huevo pochado sobre tostada de aguacate

1 tostada(s) - 272 kcal ● 12g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

guacamole (comercial)
4 cucharada (62g)
huevos
1 grande (50g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)
1/2 taza (124g)
huevos
2 grande (100g)
pan
2 rebanada (64g)

1. Casca el huevo en una taza medidora pequeña. Reserva.
2. Lleva a ebullición una olla de tamaño medio llena de agua y luego retírala del fuego.
3. Con una utensilio, haz girar el agua para crear un pequeño remolino y luego coloca suavemente el huevo en el centro y cocina durante 3 minutos.
4. Mientras tanto tuesta el pan y cúbrelo con guacamole.
5. Cuando el huevo esté listo, retíralo con una espumadera y colócalo sobre papel de cocina para secarlo suavemente.
6. Pasa el huevo sobre la tostada de aguacate y sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s) - 372 kcal ● 34g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 onza(s)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1/3 lbs (151g)

sal

1/8 cdita (1g)

tomillo, seco

1/3 cdita, molido (0g)

miel

1/3 cda (7g)

mostaza marrón tipo deli

1/2 cda (8g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 pieza(s)

pan naan

1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

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



Translation missing: es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

pimiento, cortado en tiras

3 pequeña (222g)

aceite

6 cdita (mL)

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

queso provolone

3 rebanada(s) (84g)

cebolla, cortado en rodajas

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

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

3/4 lbs (340g)

lechuga romana

6 hoja interior (36g)

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.

Totopos con guacamole

263 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 20g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

guacamole (comercial)
4 cucharada (62g)
totopos (tortilla chips)
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)
1/2 taza (124g)
totopos (tortilla chips)
2 oz (57g)

1. Sirve el guacamole con totopos.

Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
2 cda (mL)
kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

2 sándwich(es) - 740 kcal ● 55g protein ● 29g fat ● 51g carbs ● 15g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)
pan
4 rebanada (128g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Almendras tostadas

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



Rinde 1/4 taza(s)

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sándwich simple de jamón y queso

1 1/2 sándwich(es) - 823 kcal ● 57g protein ● 46g fat ● 39g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

lechuga romana

1 1/2 hoja interior (9g)

tomates

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

mayonesa

1 1/2 cda (mL)

queso en lonchas

3 rebanada (21 g c/u) (63g)

fiambres de jamón

6 oz (170g)

pan

3 rebanada (96g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana

3 hoja interior (18g)

tomates

6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)

mayonesa

3 cda (mL)

queso en lonchas

6 rebanada (21 g c/u) (126g)

fiambres de jamón

3/4 lbs (340g)

pan

6 rebanada (192g)

1. Coloca el jamón, el queso, la lechuga y el tomate sobre una rebanada de pan.
2. Unta la mayonesa en la otra rebanada de pan y colócala con la mayonesa hacia abajo sobre el jamón/queso/lechuga/tomate.
3. Así es como se hace un sándwich.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- pimienta negra**
1/8 cdita, molido (0g)
- sal**
1/8 cdita (1g)
- ajo en polvo**
1/8 cdita (0g)
- aceite de oliva**
1/8 cda (mL)
- tomates, en cubos**
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)
- aguacates, en cubos**
1/4 aguacate(s) (50g)
- jugo de lima**
1/2 cda (mL)
- cebolla**
1/2 cucharada, picada (8g)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**
1/4 cdita, molido (1g)
- sal**
1/4 cdita (2g)
- ajo en polvo**
1/4 cdita (1g)
- aceite de oliva**
1/4 cda (mL)
- tomates, en cubos**
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
- aguacates, en cubos**
1/2 aguacate(s) (101g)
- jugo de lima**
1 cda (mL)
- cebolla**
1 cucharada, picada (15g)

- Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
- Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
- 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.
- Sirve fría.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Muslos de pollo con tomates y feta

1 1/2 muslo(s) - 683 kcal ● 62g protein ● 44g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



- Rinde 1 1/2 muslo(s)
- queso feta**
3/4 oz (21g)
 - condimento italiano**
3/8 cdita (1g)
 - salsa para pasta**
1 1/2 cucharada (24g)
 - tomates**
1/2 pinta, tomates cherry (168g)
 - muslos de pollo con hueso y piel, crudos**
1 1/2 muslo (170 g c/u) (255g)

- Sazona el pollo con sal y pimienta al gusto.
- Calienta una sartén con borde a fuego medio y añade el pollo con la piel hacia abajo. Cocina hasta que la piel esté dorada y crujiente, unos 15 minutos.
- Pasa el pollo a un plato, con la piel hacia arriba. Reserva.
- Añade los tomates, la salsa y los condimentos a la sartén y mezcla. Calienta unos 10 minutos o hasta que los tomates se hayan abierto.
- Vuelve a colocar el pollo con la piel hacia arriba y acomódalo para que el pollo toque el fondo de la sartén.
- Continúa cocinando unos 10 minutos más o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 °F (75 °C).
- Retira del fuego, desmenuza el feta por encima y sirve.

Lentejas

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



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

miel
3 cdita (21g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)

Para las 2 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.

Compota de manzana

171 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 37g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

puré de manzana
3 envase para llevar (~113 g) (366g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana
6 envase para llevar (~113 g) (732g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal ● 17g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

quinoa, cruda
2 cda (21g)
semillas de chía
2 cdita (9g)
yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 3 comidas:

quinoa, cruda
6 cda (64g)
semillas de chía
6 cdita (28g)
yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. Cocina la quinua según las indicaciones del paquete - 2 cucharadas crudas deberían rendir alrededor de 1/3 taza cocida. Deja enfriar.\r\nMezcla la quinua con el yogur. Cubre con semillas de chía.\r\nSirve.\r\nPara preparar en cantidad: cocina toda la quinua de una vez y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador. Mezcla con el yogur y las semillas de chía al servir.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

queso en tiras

2 barra (56g)

queso en tiras

4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

pan

1 rebanada (32g)

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Pollo al horno con tomates y aceitunas

15 oz - 749 kcal ● 100g protein ● 31g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado

15 hojas (8g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

15 oz (425g)

polvo de chile

2 1/2 cdita (7g)

pimienta negra

5 pizca (1g)

aceitunas verdes

15 grande (66g)

sal

5/8 cdita (4g)

aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

tomates

15 tomates cherry (255g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado

30 hojas (15g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

30 oz (851g)

polvo de chile

5 cdita (14g)

pimienta negra

1 1/4 cucharadita (1g)

aceitunas verdes

30 grande (132g)

sal

1 1/4 cdita (8g)

aceite de oliva

5 cdita (mL)

tomates

30 tomates cherry (510g)

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.

Gajos de batata

174 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

2/3 cdita (4g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
 2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
 3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

449 kcal ● 53g protein ● 20g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas

1/2 mediana (31g)

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

1/2 lbs (224g)

vinagre de sidra de manzana

1/2 tsp (mL)

tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

aceite

1 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

4 oz (113g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Semillas de calabaza

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



semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber

Rinde 2 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

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



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

tomates

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

aceite

3 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.

Papas fritas al horno

386 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 49g carbs ● 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

patatas

1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)

aceite

2 cda (mL)

patatas

2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (738g)

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.

Pechuga de pollo básica

12 onza(s) - 476 kcal ● 76g protein ● 19g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (336g)

aceite
1 1/2 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (672g)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de col con pollo buffalo

623 kcal ● 59g protein ● 38g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (255g)
mezcla para coleslaw
1 1/2 taza (135g)
Frank's Red Hot sauce
3 cucharada (mL)
aderezo ranch
3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
3 cucharada de tomates cherry (28g)
aceite
3/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
18 oz (510g)
mezcla para coleslaw
3 taza (270g)
Frank's Red Hot sauce
6 cucharada (mL)
aderezo ranch
6 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
6 cucharada de tomates cherry (56g)
aceite
1 1/2 cda (mL)

1. Sazona el pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio.
3. Añade el pollo y cocina 5–6 minutos por lado, o hasta que esté bien cocido y ya no esté rosado en el centro. Retira el pollo y deja enfriar un poco, luego córtalo en trozos del tamaño de un bocado. Mezcla el pollo con salsa picante.
4. Sirve sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rocía con aderezo ranch y sirve.
5. Consejo de preparación: Guarda el pollo y el aderezo ranch por separado de la col. Monta todos los componentes justo antes de servir para mantener la col crujiente.

Pan de ajo sencillo

3 rebanada(s) - 344 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

ajo en polvo

1 1/2 pizca (1g)

mantequilla

3 cdita (14g)

pan

3 rebanada (96g)

ajo en polvo

3 pizca (2g)

mantequilla

6 cdita (27g)

pan

6 rebanada (192g)

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