

Meal Plan - Menú semanal macro de 2900 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

2891 kcal ● 192g protein (27%) ● 138g fat (43%) ● 174g carbs (24%) ● 45g fiber (6%)

Desayuno

555 kcal, 32g proteína, 53g carbohidratos netos, 20g grasa



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano

190 kcal



Semillas de girasol

120 kcal

Aperitivos

415 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 27g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Aguacate

176 kcal

Almuerzo

975 kcal, 70g proteína, 82g carbohidratos netos, 33g grasa



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s)- 520 kcal

Cena

950 kcal, 73g proteína, 28g carbohidratos netos, 58g grasa



Ensalada de judías verdes, maíz y tomate

206 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

10 2/3 onza(s)- 744 kcal

Day 2

2861 kcal ● 237g protein (33%) ● 124g fat (39%) ● 170g carbs (24%) ● 29g fiber (4%)

Desayuno

555 kcal, 32g proteína, 53g carbohidratos netos, 20g grasa



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano

190 kcal



Semillas de girasol

120 kcal

Aperitivos

415 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 27g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Aguacate

176 kcal

Almuerzo

945 kcal, 59g proteína, 66g carbohidratos netos, 48g grasa



Arroz con caldo de huesos

276 kcal



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

3 wrap(s) de lechuga- 668 kcal

Cena

950 kcal, 129g proteína, 40g carbohidratos netos, 30g grasa



Pechuga de pollo marinada

20 onza(s)- 707 kcal



Arroz blanco con mantequilla

243 kcal

Day 3

2861 kcal ● 237g protein (33%) ● 124g fat (39%) ● 170g carbs (24%) ● 29g fiber (4%)

Desayuno

555 kcal, 32g proteína, 53g carbohidratos netos, 20g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal



Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano
190 kcal



Semillas de girasol
120 kcal

Aperitivos

415 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 27g grasa



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Aguacate
176 kcal

Almuerzo

945 kcal, 59g proteína, 66g carbohidratos netos, 48g grasa



Arroz con caldo de huesos
276 kcal



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

Cena

950 kcal, 129g proteína, 40g carbohidratos netos, 30g grasa



Pechuga de pollo marinada
20 onza(s)- 707 kcal



Arroz blanco con mantequilla
243 kcal

Day 4

2891 kcal ● 211g protein (29%) ● 108g fat (34%) ● 234g carbs (32%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

530 kcal, 18g proteína, 68g carbohidratos netos, 20g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada
1 bagel(es)- 450 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

420 kcal, 24g proteína, 70g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage y miel
3/4 taza(s)- 187 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Almuerzo

925 kcal, 80g proteína, 76g carbohidratos netos, 27g grasa



Maíz
139 kcal



Pavo molido básico
9 1/3 onza- 438 kcal



Lentejas
347 kcal

Cena

1020 kcal, 89g proteína, 21g carbohidratos netos, 59g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
288 kcal



Albóndigas de pavo
16 albóndigas- 730 kcal

Day 5

2897 kcal

● 228g protein (31%)

● 111g fat (34%)

● 215g carbs (30%)

● 33g fiber (5%)

Desayuno

530 kcal, 18g proteína, 68g carbohidratos netos, 20g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada
1 bagel(es)- 450 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

420 kcal, 24g proteína, 70g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage y miel
3/4 taza(s)- 187 kcal



Plátano
2 plátano(s)- 233 kcal

Almuerzo

930 kcal, 97g proteína, 56g carbohidratos netos, 30g grasa



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Puré de batata
275 kcal



Pechuga de pollo básica
14 onza(s)- 555 kcal

Cena

1020 kcal, 89g proteína, 21g carbohidratos netos, 59g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
288 kcal



Albóndigas de pavo
16 albóndigas- 730 kcal

Day 6

2912 kcal

● 204g protein (28%)

● 125g fat (39%)

● 200g carbs (27%)

● 42g fiber (6%)

Desayuno

495 kcal, 30g proteína, 20g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos revueltos cremosos
364 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal

Aperitivos

395 kcal, 12g proteína, 39g carbohidratos netos, 19g grasa



Avena instantánea con leche
1 sobre(s)- 276 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 117 kcal

Almuerzo

930 kcal, 97g proteína, 56g carbohidratos netos, 30g grasa



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Puré de batata
275 kcal



Pechuga de pollo básica
14 onza(s)- 555 kcal

Cena

1090 kcal, 65g proteína, 84g carbohidratos netos, 45g grasa



Batatas con pollo al pesto
2 batata(s)- 862 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

Day 7

2893 kcal ● 200g protein (28%) ● 111g fat (35%) ● 234g carbs (32%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

495 kcal, 30g proteína, 20g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos revueltos cremosos
364 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal

Aperitivos

395 kcal, 12g proteína, 39g carbohidratos netos, 19g grasa



Avena instantánea con leche
1 sobre(s)- 276 kcal



Nueces
1/6 taza(s)- 117 kcal

Almuerzo

910 kcal, 93g proteína, 91g carbohidratos netos, 16g grasa



Bol de pollo, brócoli y arroz
786 kcal



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

Cena

1090 kcal, 65g proteína, 84g carbohidratos netos, 45g grasa



Batatas con pollo al pesto
2 batata(s)- 862 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
3 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ queso en tiras
6 barra (168g)
- ☐ mantequilla
2/3 barra (77g)
- ☐ queso provolone
3 rebanada(s) (84g)
- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
2 taza (452g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
13 cda (224g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
4 1/4 aguacate(s) (854g)
- ☐ limón
2 3/4 pequeña (160g)
- ☐ banana
5 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (649g)
- ☐ frambuesas
3 taza (369g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ aceitunas negras enlatadas
1 1/2 cucharada (13g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)
2 3/4 manojo (468g)
- ☐ batatas
8 batata, 12,5 cm de largo (1680g)
- ☐ tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (172g)
- ☐ granos de maíz congelados
1 1/2 taza (187g)
- ☐ judías verdes frescas
3 oz (85g)
- ☐ pimiento
3 pequeña (222g)
- ☐ lechuga romana
6 hoja interior (36g)
- ☐ ajo
1 diente (3g)
- ☐ espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
- ☐ brócoli congelado
5/8 paquete (178g)

Otro

- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
3 barra (150g)
- ☐ caldo de huesos de pollo
1 1/2 cup(s) (mL)
- ☐ condimento italiano
3/4 cdita (3g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
1 1/2 cda (24g)
- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (96g)

Productos horneados

- ☐ pan
5 rebanada (160g)
- ☐ bagel
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (210g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)
- ☐ nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
1 1/4 taza (mL)
- ☐ aceite
3 oz (mL)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre de Jerez
1/2 cda (mL)
- ☐ mostaza Dijon
1/6 cdita (1g)
- ☐ sal
1 oz (26g)
- ☐ tomillo, seco
2/3 cdita, molido (1g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
1 cda (15g)
- ☐ pimienta negra
1 1/3 cdita, molido (3g)
- ☐ polvo de cebolla
5/6 cda (6g)
- ☐ ajo en polvo
5/6 cda (8g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 1/2 lbs (2862g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2/3 lbs (302g)
- ☐ pavo molido, crudo
35 oz (990g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
2 3/4 cucharada (48g)
- ☐ salsa pesto
8 cda (128g)

- ☐ orégano seco
5/6 cda, hojas (2g)

Dulces

- ☐ miel
2 1/2 oz (70g)
- ☐ mermelada
2 oz (56g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 1/4 taza (231g)

Bebidas

- ☐ agua
3 taza(s) (mL)

Productos de res

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

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
5/8 bolsa (~160 g) (99g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

barrita proteica (20 g de proteína)

1 barra (50g)

Para las 3 comidas:

barrita proteica (20 g de proteína)

3 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano

190 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

banana, cortado en rodajas

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

mantequilla de maní

1/2 cda (8g)

pan, tostado

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

banana, cortado en rodajas

1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)

mantequilla de maní

1 1/2 cda (24g)

pan, tostado

3 rebanada (96g)

1. Tueste el pan si lo desea y úntelo con mantequilla de cacahuete.
2. Añada tantas rodajas de plátano como pueda y cubra con la otra mitad del pan. El plátano sobrante puede comerse aparte.

Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces de girasol

2/3 oz (19g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es) - 450 kcal ● 11g protein ● 14g fat ● 68g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mermelada
1 cda (21g)
mantequilla
1 cda (14g)
bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(105g)

Para las 2 comidas:

mermelada
2 cda (42g)
mantequilla
2 cda (28g)
bagel
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(210g)

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

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1/4 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

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

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos cremosos

364 kcal 26g protein 27g fat 3g carbs 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- leche entera 1/8 taza(s) (mL)
- mantequilla 2 cdita (9g)
- pimienta negra 1/4 cdita, molido (1g)
- sal 1/4 cdita (2g)
- huevos 4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

- leche entera 1/4 taza(s) (mL)
- mantequilla 4 cdita (18g)
- pimienta negra 1/2 cdita, molido (1g)
- sal 1/2 cdita (3g)
- huevos 8 grande (400g)

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

Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal 4g protein 5g fat 17g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- mermelada 1 cdita (7g)
- mantequilla 1 cdita (5g)
- pan 1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

- mermelada 2 cdita (14g)
- mantequilla 2 cdita (9g)
- pan 2 rebanada (64g)

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

Almuerzo 1

Comer los día 1

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal 12g protein 12g fat 18g carbs 0g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal 5g protein 15g fat 9g carbs 9g fiber



aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
kale (col rizada), troceado
1/2 manojo (85g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s) - 520 kcal ● 54g protein ● 6g fat ● 55g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 patata(s)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (224g)
salsa barbacoa
2 2/3 cucharada (48g)
batatas, cortado por la mitad
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbreelas con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Arroz con caldo de huesos

276 kcal  12g protein  1g fat  55g carbs  1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
caldo de huesos de pollo
3/4 cup(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)
caldo de huesos de pollo
1 1/2 cup(s) (mL)

1. En una cacerola con tapa hermética lleva el caldo de huesos a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si sale un poco de vapor por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está muy alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡No levantes la tapa! El vapor atrapado dentro es lo que permite que el arroz se cocine adecuadamente.
6. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Maíz

139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



granos de maíz congelados
1 taza (136g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pavo molido básico

9 1/3 onza - 438 kcal ● 52g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 1/3 onza

aceite
1 1/6 cdita (mL)
pavo molido, crudo
9 1/3 oz (265g)

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

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1/2 diente (2g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos

1 diente (3g)

espinaca fresca

8 taza(s) (240g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

batatas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

Para las 2 comidas:

batatas

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

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

Pechuga de pollo básica

14 onza(s) - 555 kcal ● 88g protein ● 23g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite
7/8 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
14 oz (392g)

aceite
1 3/4 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 3/4 lbs (784g)

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Bol de pollo, brócoli y arroz

786 kcal ● 79g protein ● 15g fat ● 76g carbs ● 9g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
10 oz (280g)
aceite de oliva
1 1/4 cdita (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
mezcla de arroz saborizada
5/8 bolsa (~160 g) (99g)
brócoli congelado
5/8 paquete (178g)

1. Corta la pechuga de pollo en cubos pequeños (0.5 - 1 pulgada) y saltéalos en aceite de oliva a fuego medio hasta que estén cocidos. Sazona con sal y pimienta (o cualquier otro condimento) al gusto.
2. Mientras tanto, prepara la mezcla de arroz y el brócoli según las instrucciones de los paquetes.
3. Cuando todo esté listo, mézclalo y sirve.

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

miel
2 cdita (14g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

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

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Palitos de queso

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



Translation missing: es.for_single_meal

queso en tiras
2 barra (56g)

Para las 3 comidas:

queso en tiras
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

jugo de limón
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)

Para las 2 comidas:

miel
6 cdita (42g)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)

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

Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

banana
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

Para las 2 comidas:

banana
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Avena instantánea con leche

1 sobre(s) - 276 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

leche entera
3/4 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)
avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

1. Pon la avena en un bol y vierte la leche encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

nueces

2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

nueces

1/3 taza, sin cáscara (33g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de judías verdes, maíz y tomate

206 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



aceitunas negras enlatadas, en rodajas

1 1/2 cucharada (13g)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

cebolla, cortado en rodajas

1/8 pequeña (7g)

granos de maíz congelados

6 cucharada (51g)

aceite de oliva

3/4 cucharada (mL)

vinagre de Jerez

1/2 cda (mL)

mostaza Dijon

1/6 cdita (1g)

judías verdes frescas, recortado y cortado por la mitad

3 oz (85g)

1. Prepara la vinagreta batiendo la mostaza, el vinagre, el aceite (y sal y pimienta si lo deseas). Reserva.
2. Saltea los granos de maíz con unas gotas de aceite hasta que estén ligeramente tostados. Deja que el maíz se enfríe y pásalo a un bol.
3. Añade las judías, los tomates, las aceitunas (opcional) y la cebolla al maíz; mezcla para combinar.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada al servir.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

10 2/3 onza(s) - 744 kcal ● 69g protein ● 46g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

2/3 lbs (302g)

sal

1/6 cdita (1g)

tomillo, seco

2/3 cdita, molido (1g)

miel

2/3 cda (14g)

mostaza marrón tipo deli

1 cda (15g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pechuga de pollo marinada

20 onza(s) - 707 kcal ● 126g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

salsa para marinar

10 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/4 lbs (560g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar

1 1/4 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 1/2 lbs (1120g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Arroz blanco con mantequilla

243 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 37g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

agua

1 taza(s) (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

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.

Cena 3

Comer los día 4 y día 5

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aguacates, troceado
5/8 aguacate(s) (126g)
kale (col rizada), troceado
5/8 manojo (106g)
limón, exprimido
5/8 pequeña (36g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 1/4 aguacate(s) (251g)
kale (col rizada), troceado
1 1/4 manojo (213g)
limón, exprimido
1 1/4 pequeña (73g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Albóndigas de pavo

16 albóndigas - 730 kcal ● 84g protein ● 40g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

yogur griego desnatado, natural
6 1/2 cda (112g)
polvo de cebolla
3/8 cda (3g)
ajo en polvo
3/8 cda (4g)
orégano seco
3/8 cda, hojas (1g)
sal
3/8 cda (7g)
aceite
5/6 cda (mL)
pavo molido, crudo
13 oz (363g)

Para las 2 comidas:

yogur griego desnatado, natural
13 cda (224g)
polvo de cebolla
5/6 cda (6g)
ajo en polvo
5/6 cda (8g)
orégano seco
5/6 cda, hojas (2g)
sal
5/6 cda (14g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
pavo molido, crudo
25 1/2 oz (726g)

1. En un bol grande, mezcla el pavo picado, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el orégano y la sal con las manos hasta que quede bien integrado. Forma pequeñas albóndigas (usa el número de albóndigas indicado en los detalles de la receta).
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade las albóndigas y cocina, girándolas con cuidado, hasta que todos los lados estén dorados y las albóndigas estén cocidas.
3. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Batatas con pollo al pesto

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



Translation missing: es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

salsa pesto

8 cda (128g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (454g)

batatas

4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

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 de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

kale (col rizada), troceado

1/2 manojo (85g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado

1 aguacate(s) (201g)

kale (col rizada), troceado

1 manojo (170g)

limón, exprimido

1 pequeña (58g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.