

Meal Plan - Menú semanal macro de 3000 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

2996 kcal ● 207g protein (28%) ● 106g fat (32%) ● 247g carbs (33%) ● 57g fiber (8%)

Desayuno

560 kcal, 37g proteína, 84g carbohidratos netos, 4g grasa



[Yogur bajo en grasa](#)

1 envase(s)- 181 kcal



[Plátano](#)

1 plátano(s)- 117 kcal



[Batido proteico verde](#)

261 kcal

Aperitivos

425 kcal, 23g proteína, 40g carbohidratos netos, 17g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)

1 envase- 131 kcal



[Compota de manzana](#)

114 kcal



[Semillas de girasol](#)

180 kcal

Almuerzo

1025 kcal, 64g proteína, 101g carbohidratos netos, 32g grasa



[Semillas de calabaza](#)

183 kcal



[Sándwich mediterráneo de pavo](#)

2 sándwich(es)- 674 kcal



[Naranja](#)

2 naranja(s)- 170 kcal

Cena

985 kcal, 83g proteína, 22g carbohidratos netos, 53g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

76 kcal



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)

4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal

Day 2

3021 kcal ● 193g protein (26%) ● 130g fat (39%) ● 235g carbs (31%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

560 kcal, 37g proteína, 84g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Batido proteico verde
261 kcal

Aperitivos

425 kcal, 23g proteína, 40g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Compota de manzana
114 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Almuerzo

1025 kcal, 64g proteína, 86g carbohidratos netos, 43g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Wrap de tacos de pavo
2 wrap(s)- 959 kcal

Cena

1010 kcal, 70g proteína, 26g carbohidratos netos, 66g grasa



Muslos de pollo básicos
9 onza- 383 kcal



Brócoli con mantequilla
2 3/4 taza(s)- 367 kcal



Leche
1 3/4 taza(s)- 261 kcal

Day 3

3015 kcal ● 201g protein (27%) ● 145g fat (43%) ● 191g carbs (25%) ● 34g fiber (4%)

Desayuno

490 kcal, 31g proteína, 22g carbohidratos netos, 30g grasa



Huevos revueltos cremosos
273 kcal



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Leche
1 1/4 taza(s)- 186 kcal

Aperitivos

385 kcal, 20g proteína, 35g carbohidratos netos, 14g grasa



Pepperoni de pavo
24 rebanadas- 103 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



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

Almuerzo

1025 kcal, 64g proteína, 86g carbohidratos netos, 43g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Wrap de tacos de pavo
2 wrap(s)- 959 kcal

Cena

1115 kcal, 86g proteína, 49g carbohidratos netos, 58g grasa



Pollo al estilo ranch
12 onza(s)- 691 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 1/2 taza(s)- 175 kcal



Puré de batata con mantequilla
249 kcal

Day 4

3026 kcal ● 215g protein (28%) ● 164g fat (49%) ● 134g carbs (18%) ● 37g fiber (5%)

Desayuno

490 kcal, 31g proteína, 22g carbohidratos netos, 30g grasa



Huevos revueltos cremosos
273 kcal



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Leche
1 1/4 taza(s)- 186 kcal

Aperitivos

385 kcal, 20g proteína, 35g carbohidratos netos, 14g grasa



Pepperoni de pavo
24 rebanadas- 103 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



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

Almuerzo

1040 kcal, 78g proteína, 28g carbohidratos netos, 62g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 327 kcal



Ensalada de atún con aguacate
582 kcal

Cena

1115 kcal, 86g proteína, 49g carbohidratos netos, 58g grasa



Pollo al estilo ranch
12 onza(s)- 691 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 1/2 taza(s)- 175 kcal



Puré de batata con mantequilla
249 kcal

Day 5

2967 kcal ● 195g protein (26%) ● 170g fat (51%) ● 130g carbs (18%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

490 kcal, 31g proteína, 22g carbohidratos netos, 30g grasa



Huevos revueltos cremosos
273 kcal



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Leche
1 1/4 taza(s)- 186 kcal

Aperitivos

385 kcal, 20g proteína, 35g carbohidratos netos, 14g grasa



Pepperoni de pavo
24 rebanadas- 103 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



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

Almuerzo

1040 kcal, 78g proteína, 28g carbohidratos netos, 62g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Mezcla de frutos secos
3/8 taza(s)- 327 kcal



Ensalada de atún con aguacate
582 kcal

Cena

1055 kcal, 66g proteína, 45g carbohidratos netos, 63g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Ensalada de bistec y remolacha
937 kcal

Day 6

2980 kcal ● 195g protein (26%) ● 120g fat (36%) ● 239g carbs (32%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

565 kcal, 40g proteína, 44g carbohidratos netos, 22g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino
256 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Aperitivos

370 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 19g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Almuerzo

1035 kcal, 66g proteína, 83g carbohidratos netos, 42g grasa



Puré de batata con mantequilla
498 kcal



Pollo marsala
8 oz pollo- 466 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 taza(s)- 70 kcal

Cena

1010 kcal, 68g proteína, 87g carbohidratos netos, 37g grasa



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



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Day 7

2980 kcal ● 195g protein (26%) ● 120g fat (36%) ● 239g carbs (32%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

565 kcal, 40g proteína, 44g carbohidratos netos, 22g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino
256 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal

Aperitivos

370 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 19g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Almuerzo

1035 kcal, 66g proteína, 83g carbohidratos netos, 42g grasa



Puré de batata con mantequilla
498 kcal



Pollo marsala
8 oz pollo- 466 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 taza(s)- 70 kcal

Cena

1010 kcal, 68g proteína, 87g carbohidratos netos, 37g grasa



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



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)
- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)
- ☐ almendras
6 cucharada, entera (54g)
- ☐ frutos secos mixtos
3/4 taza (101g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepino
2 pepino (21 cm) (602g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (345g)
- ☐ cebolla
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (274g)
- ☐ espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- ☐ pimiento
3 grande (477g)
- ☐ brócoli congelado
9 3/4 taza (887g)
- ☐ lechuga romana
1 1/3 taza, picada (63g)
- ☐ batatas
10 batata, 12,5 cm de largo (2100g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 remolacha(s) (100g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (227g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso feta
4 cda (38g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ mantequilla
1 barra (113g)
- ☐ leche entera
8 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
4 cda (70g)
- ☐ huevos
13 grande (650g)

Frutas y jugos

- ☐ naranja
14 naranja (2156g)
- ☐ banana
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- ☐ puré de manzana
4 envase para llevar (~113 g) (488g)
- ☐ jugo de lima
4 2/3 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 1/3 aguacate(s) (469g)
- ☐ pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)

Bebidas

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

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
8 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
6 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
9 cdita (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1 sobre (35g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
4 2/3 lata (803g)

Productos avícolas

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
6 oz (170g)
- ☐ pepperoni de pavo
72 rebanadas (127g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
10 2/3 taza (320g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
6 container (1020g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
3/4 sobre (28 g) (21g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada(s) (128g)
- ☐ tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (288g)

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lbs (255g)
- ☐ pavo molido, crudo
1 lbs (454g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 1/2 lbs (1574g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
4 cda (72g)
- ☐ caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa pesto
8 cda (128g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
10 oz (284g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
2 rebanada(s) (20g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pasteles (18g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
4 cda (64g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur bajo en grasa

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



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico verde

261 kcal ● 27g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nararanja, pelado, en rodajas y sin semillas

1 naranja (154g)

banana, congelado

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

polvo de proteína, vainilla

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

nararanja, pelado, en rodajas y sin semillas

2 naranja (308g)

banana, congelado

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

polvo de proteína, vainilla

2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevos revueltos cremosos

273 kcal ● 20g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

mantequilla

1 1/2 cdita (7g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

huevos

3 grande (150g)

Para las 3 comidas:

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

mantequilla

4 1/2 cdita (20g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

huevos

9 grande (450g)

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.

Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 3 comidas:

pepino

1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 1/4 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

3 3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal ● 17g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento

1/2 taza, picada (75g)

huevos

2 grande (100g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

tocino, cocido y picado

1 rebanada(s) (10g)

cebolla

2 cucharada, picada (20g)

Para las 2 comidas:

pimiento

1 taza, picada (149g)

huevos

4 grande (200g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

tocino, cocido y picado

2 rebanada(s) (20g)

cebolla

4 cucharada, picada (40g)

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

Yogur griego proteico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Sándwich mediterráneo de pavo

2 sándwich(es) - 674 kcal ● 53g protein ● 17g fat ● 67g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pepino, cortado en rodajas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

queso feta

4 cda (38g)

fiambre de pavo

6 oz (170g)

tomates, cortado en rodajas

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)

cebolla, cortado en rodajas

8 rodajas finas (72g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Monta el sándwich colocando todos los ingredientes dentro del pan. Sirve.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 naranja(s)

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Ensalada mixta simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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

Wrap de tacos de pavo

2 wrap(s) - 959 kcal ● 62g protein ● 38g fat ● 81g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

pavo molido, crudo

1/2 lbs (227g)

cebolla, cortado en cubos

4 cda picada (40g)

tomates, picado

2 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (40g)

lechuga romana

2/3 taza, picada (31g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

2 cda (36g)

mezcla de condimento para tacos

1/2 sobre (18g)

agua

4 cda (mL)

aceite

2 cdita (mL)

yogur griego desnatado, natural

2 cda (35g)

Para las 2 comidas:

tortillas de harina

4 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (288g)

pavo molido, crudo

1 lbs (454g)

cebolla, cortado en cubos

8 cda picada (80g)

tomates, picado

4 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (80g)

lechuga romana

1 1/3 taza, picada (63g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

4 cda (72g)

mezcla de condimento para tacos

1 sobre (35g)

agua

8 cda (mL)

aceite

4 cdita (mL)

yogur griego desnatado, natural

4 cda (70g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la cebolla y cocina hasta que esté blanda, 5-8 minutos. Agrega el pavo, desmenúzalo y cocina hasta que esté dorado. Añade el condimento para tacos y el agua. Remueve y cocina a fuego lento sin tapar 3-4 minutos.
2. Coloca la carne y todos los ingredientes restantes dentro de la tortilla. Envuelve y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
3/4 taza (101g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

582 kcal ● 54g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado
1/3 pequeña (23g)
tomates
1/3 taza, picada (60g)
atún enlatado
1 1/3 lata (229g)
mezcla de hojas verdes
1 1/3 taza (40g)
pimienta negra
1 1/3 pizca (0g)
sal
1 1/3 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/3 cdita (mL)
aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado
2/3 pequeña (47g)
tomates
2/3 taza, picada (120g)
atún enlatado
2 2/3 lata (459g)
mezcla de hojas verdes
2 2/3 taza (80g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
jugo de lima
2 2/3 cdita (mL)
aguacates
1 1/3 aguacate(s) (268g)

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.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Puré de batata con mantequilla

498 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

4 cedita (18g)

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

8 cedita (36g)

batatas

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

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, añade mantequilla por encima y sirve.

Pollo marsala

8 oz pollo - 466 kcal ● 56g protein ● 22g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

champiñones, cortado en rodajas

4 oz (113g)

aceite, dividido

1 cda (mL)

vinagre balsámico

1/2 cda (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

ajo, cortado en cubos

1 diente(s) (3g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

champiñones, cortado en rodajas

1/2 lbs (227g)

aceite, dividido

2 cda (mL)

vinagre balsámico

1 cda (mL)

jugo de limón

1 cda (mL)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

ajo, cortado en cubos

2 diente(s) (6g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 lbs (448g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Sella el pollo, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado. Retira el pollo de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite, el ajo y los champiñones. Sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina unos 5 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
3. Añade el caldo, la leche, el vinagre balsámico y el jugo de limón. Reduce el fuego, incorpora el pollo de nuevo en la sartén y deja cocer a fuego lento 8-10 minutos hasta que la salsa espese y el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cdita (mL)
brócoli congelado
1 taza (91g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cdita (mL)
brócoli congelado
2 taza (182g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana
4 envase para llevar (~113 g) (488g)

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

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:
nueces de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Pepperoni de pavo

24 rebanadas - 103 kcal ● 13g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepperoni de pavo
24 rebanadas (42g)

Para las 3 comidas:
pepperoni de pavo
72 rebanadas (127g)

1. Disfruta.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
2 naranja (308g)

Para las 3 comidas:
naranja
6 naranja (924g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)
mantequilla de maní
2 cda (32g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pasteles (18g)
mantequilla de maní
4 cda (64g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

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 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta con tomate simple

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



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal ● 82g protein ● 49g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



Rinde 4 mitad(es) de pimiento(s)

cebolla

1/2 pequeña (35g)

pimiento

2 grande (328g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

sal

2 pizca (1g)

jugo de lima

2 cda (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

atún enlatado, escurrido

2 lata (344g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza

aceite

3/8 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lbs (255g)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Brócoli con mantequilla

2 3/4 taza(s) - 367 kcal ● 8g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 3/4 taza(s)

mantequilla

2 3/4 cda (39g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

2 3/4 taza (250g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 3/4 taza(s)

leche entera

1 3/4 taza(s) (mL)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pollo al estilo ranch

12 onza(s) - 691 kcal ● 76g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para aderezo ranch

3/8 sobre (28 g) (11g)

aceite

3/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3/4 lbs (336g)

aderezo ranch

3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla para aderezo ranch

3/4 sobre (28 g) (21g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/2 lbs (672g)

aderezo ranch

6 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s) - 175 kcal ● 7g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

brócoli congelado

2 1/2 taza (228g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

5 cdita (mL)

brócoli congelado

5 taza (455g)

sal

1/3 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Puré de batata con mantequilla

249 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

2 cdita (9g)

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

4 cdita (18g)

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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, añade mantequilla por encima y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pomelo

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



Rinde 1 pomelo

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Ensalada de bistec y remolacha

937 kcal ● 64g protein ● 63g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



aceite
1 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
brócoli
1 taza, picado (91g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
filete de sirloin (sirloin), crudo
10 oz (284g)

1. Sazona abundantemente el bistec con sal y pimienta. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el bistec y cocina unos minutos por cada lado hasta que esté al punto deseado. Reserva para que repose.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes con el brócoli, las remolachas y el aderezo. Corta el bistec en láminas y añádelo a la ensalada. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

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.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-