

Meal Plan - Menú semanal macro de 3200 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

3170 kcal ● 249g protein (31%) ● 146g fat (41%) ● 183g carbs (23%) ● 33g fiber (4%)

Desayuno

580 kcal, 30g proteína, 72g carbohidratos netos, 15g grasa



[Barrita de proteína](#)

1 barra- 245 kcal



[Tostada con mantequilla y mermelada](#)

2 rebanada(s)- 267 kcal



[Nectarina](#)

1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

455 kcal, 22g proteína, 48g carbohidratos netos, 17g grasa



[Queso cottage y miel](#)

1/2 taza(s)- 125 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/6 taza(s)- 148 kcal



[Chips horneados](#)

18 crujientes- 182 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 76g proteína, 52g carbohidratos netos, 61g grasa



[Sándwich simple de jamón y queso](#)

2 sándwich(es)- 1097 kcal

Cena

1035 kcal, 122g proteína, 12g carbohidratos netos, 52g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)

18 onza(s)- 714 kcal



[Chícharos sugar snap con mantequilla](#)

322 kcal

Day 2

3184 kcal ● 224g protein (28%) ● 156g fat (44%) ● 181g carbs (23%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

580 kcal, 30g proteína, 72g carbohidratos netos, 15g grasa



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada

2 rebanada(s)- 267 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

455 kcal, 22g proteína, 48g carbohidratos netos, 17g grasa



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



Chips horneados

18 crujientes- 182 kcal

Almuerzo

1110 kcal, 50g proteína, 49g carbohidratos netos, 72g grasa



Anacardos tostados

1/3 taza(s)- 261 kcal



Aguacate relleno de salmón ahumado

1 aguacate(s)- 541 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Cena

1035 kcal, 122g proteína, 12g carbohidratos netos, 52g grasa



Pechuga de pollo básica

18 onza(s)- 714 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla

322 kcal

Day 3

3233 kcal ● 229g protein (28%) ● 127g fat (35%) ● 249g carbs (31%) ● 44g fiber (5%)

Desayuno

580 kcal, 30g proteína, 72g carbohidratos netos, 15g grasa



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada

2 rebanada(s)- 267 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

445 kcal, 28g proteína, 73g carbohidratos netos, 4g grasa



Pretzels

257 kcal



Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal

Almuerzo

1110 kcal, 50g proteína, 49g carbohidratos netos, 72g grasa



Anacardos tostados

1/3 taza(s)- 261 kcal



Aguacate relleno de salmón ahumado

1 aguacate(s)- 541 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Cena

1095 kcal, 122g proteína, 55g carbohidratos netos, 37g grasa



Gajos de batata

347 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s)- 666 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal

Day 4

3218 kcal ● 228g protein (28%) ● 137g fat (38%) ● 232g carbs (29%) ● 37g fiber (5%)

Desayuno

515 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 40g grasa



Semillas de girasol
406 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Aperitivos

445 kcal, 28g proteína, 73g carbohidratos netos, 4g grasa



Pretzels
257 kcal



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

Almuerzo

1145 kcal, 106g proteína, 71g carbohidratos netos, 43g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
322 kcal



Cuscús
301 kcal



Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)
14 onza(s)- 523 kcal

Cena

1115 kcal, 71g proteína, 79g carbohidratos netos, 50g grasa



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



Burrito bowl de pavo
927 kcal

Day 5

3194 kcal ● 250g protein (31%) ● 149g fat (42%) ● 173g carbs (22%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

515 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 40g grasa



Semillas de girasol
406 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Aperitivos

470 kcal, 32g proteína, 38g carbohidratos netos, 17g grasa



Batido proteico verde
261 kcal



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 124g proteína, 47g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas
913 kcal



Puré de batata
183 kcal

Cena

1115 kcal, 71g proteína, 79g carbohidratos netos, 50g grasa



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



Burrito bowl de pavo
927 kcal

Day 6

3171 kcal ● 236g protein (30%) ● 154g fat (44%) ● 173g carbs (22%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

535 kcal, 30g proteína, 28g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Aperitivos

470 kcal, 32g proteína, 38g carbohidratos netos, 17g grasa



Batido proteico verde
261 kcal



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal

Almuerzo

1095 kcal, 124g proteína, 47g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas
913 kcal



Puré de batata
183 kcal

Cena

1070 kcal, 50g proteína, 61g carbohidratos netos, 64g grasa



Muslos de pollo con champiñones
6 oz- 591 kcal



Puré de batata con mantequilla
374 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
107 kcal

Day 7

3206 kcal ● 205g protein (26%) ● 170g fat (48%) ● 182g carbs (23%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

535 kcal, 30g proteína, 28g carbohidratos netos, 31g grasa



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Aperitivos

470 kcal, 32g proteína, 38g carbohidratos netos, 17g grasa



Batido proteico verde
261 kcal



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 93g proteína, 55g carbohidratos netos, 58g grasa



Cuscús
201 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
13 1/3 onza(s)- 930 kcal

Cena

1070 kcal, 50g proteína, 61g carbohidratos netos, 64g grasa



Muslos de pollo con champiñones
6 oz- 591 kcal



Puré de batata con mantequilla
374 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
107 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ lechuga romana
1/8 cabeza (47g)
- ☐ tomates
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
8 taza (1152g)
- ☐ batatas
6 1/3 batata, 12,5 cm de largo (1330g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ cebolla
3 cucharada, picada (30g)
- ☐ espinaca fresca
23 taza(s) (690g)
- ☐ ajo
1 diente (3g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (227g)

Grasas y aceites

- ☐ mayonesa
2 cda (mL)
- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
9 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)
- ☐ mantequilla
1 1/2 barra (167g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
2 1/2 taza (565g)
- ☐ queso de cabra
2 oz (57g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ crema agria
3 cda (36g)
- ☐ Mezcla de quesos mexicana
3/4 taza rallada (84g)
- ☐ huevos
8 grande (400g)

Frutas y jugos

- ☐ nectarina
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (402g)
- ☐ naranja
3 naranja (462g)
- ☐ banana
3 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (413g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/3 taza, entera (48g)
- ☐ anacardos tostados
1 1/2 taza (188g)
- ☐ nueces de girasol
1/4 lbs (128g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 2/3 lbs (2533g)
- ☐ pavo molido, crudo
3/4 lbs (340g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 1/2 lbs (718g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (10g)
- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ limón y pimienta
1 cda (8g)
- ☐ tomillo, seco
5/6 cdita, molido (1g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
1 1/4 cda (19g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón ahumado
3 oz (85g)

Aperitivos

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
1/2 lbs (227g)

Productos horneados

- ☐ pan
10 rebanada (320g)

Otro

- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
3 barra (150g)
- ☐ Chips horneados, cualquier sabor
36 crips (84g)
- ☐ Filetes de pechuga de pollo, crudos
14 oz (397g)

Dulces

- ☐ mermelada
6 cdita (42g)
- ☐ miel
3 oz (88g)

- ☐ pretzels duros salados
1/3 lbs (132g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
5/6 caja (165 g) (137g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)
- ☐ frijoles negros
3/4 lata(s) (329g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
3/4 bolsa (~160 g) (119g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
6 cucharada (98g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
 - ☐ agua
1 1/4 taza(s) (mL)
-

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.

Tostada con mantequilla y mermelada

2 rebanada(s) - 267 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

mermelada
6 cdita (42g)
mantequilla
6 cdita (27g)
pan
6 rebanada (192g)

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

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 3 comidas:

nectarina, deshuesado
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Semillas de girasol

406 kcal ● 19g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
2 1/4 oz (64g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1/4 lbs (128g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní
1 cda (16g)
apio crudo
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní
2 cda (32g)
apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
4 grande (200g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos
8 grande (400g)
aceite
2 cdita (mL)

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

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.

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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Sándwich simple de jamón y queso

2 sándwich(es) - 1097 kcal ● 76g protein ● 61g fat ● 52g carbs ● 9g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

mayonesa

2 cda (mL)

queso en lonchas

4 rebanada (21 g c/u) (84g)

fiambres de jamón

1/2 lbs (227g)

pan

4 rebanada (128g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Anacardos tostados

1/3 taza(s) - 261 kcal ● 7g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

5 cucharada (43g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

10 cucharada (86g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aguacate relleno de salmón ahumado

1 aguacate(s) - 541 kcal ● 19g protein ● 44g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón
1/2 cdita (mL)
queso de cabra
1 oz (28g)
salmón ahumado
1 1/2 oz (42g)
**aguacates, cortado por la mitad,
sin semillas y sin piel**
1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón
1 cdita (mL)
queso de cabra
2 oz (57g)
salmón ahumado
3 oz (85g)
**aguacates, cortado por la mitad,
sin semillas y sin piel**
2 aguacate(s) (402g)

1. Pica el salmón ahumado en trozos.
2. Añade el salmón a un bol con el queso de cabra. Mezcla con un tenedor hasta que la mezcla esté homogénea.
3. Rellena los huecos del aguacate con la mezcla de salmón ahumado.
4. Rocía con un poco de jugo de limón y añade pimienta al gusto.
5. Sirve inmediatamente.

Yogur griego bajo en grasa

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



Translation missing:
es.for_single_meal

**yogur griego saborizado bajo en
grasa**
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en
grasa**
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Chícharos sugar snap con mantequilla

322 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
mantequilla
6 cdita (27g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

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.

Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

14 onza(s) - 523 kcal ● 88g protein ● 19g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

Filetes de pechuga de pollo, crudos
14 oz (397g)
aceite
3 1/2 cdita (mL)

1. Sazona los filetes con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Estufa: Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio y cocina los filetes 3-4 minutos por lado hasta que estén dorados y bien cocidos. Horno: Precalienta el horno a 400°F (200°C), coloca los filetes en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada básica de pollo y espinacas

913 kcal ● 120g protein ● 41g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido

18 oz (510g)

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

aceite

3 cdita (mL)

espinaca fresca

6 taza(s) (180g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido

2 1/4 lbs (1021g)

aderezo para ensaladas

9 cda (mL)

aceite

6 cdita (mL)

espinaca fresca

12 taza(s) (360g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

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

Para las 2 comidas:

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 y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Cuscús

201 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 40g carbs ● 3g fiber



cuscús instantáneo, saborizado
1/3 caja (165 g) (55g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

13 1/3 onza(s) - 930 kcal ● 86g protein ● 58g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos
13 1/3 oz (378g)
sal
1/4 cdita (1g)
tomillo, seco
5/6 cdita, molido (1g)
miel
5/6 cda (18g)
mostaza marrón tipo deli
1 1/4 cda (19g)

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

miel
4 cdita (28g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

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

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips horneados

18 crujientes - 182 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Chips horneados, cualquier sabor

18 crips (42g)

Para las 2 comidas:

Chips horneados, cualquier sabor

36 crips (84g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pretzels

257 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados

2 1/3 oz (66g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados

1/4 lbs (132g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido proteico verde

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



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja, 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 3 comidas:

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
3 naranja (462g)
banana, congelado
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)
polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
agua
3/4 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.

Anacardos tostados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

Para las 3 comidas:

anacardos tostados
3/4 taza (103g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo básica

18 onza(s) - 714 kcal ● 113g protein ● 29g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (504g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 1/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 1/4 lbs (1008g)

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.

Chícharos sugar snap con mantequilla

322 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

mantequilla

6 cdita (27g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados

4 taza (576g)

mantequilla

12 cdita (54g)

sal

3 pizca (1g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



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.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s) - 666 kcal ● 114g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 onza(s)

limón y pimienta

1 cda (8g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (504g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber

**aceite de oliva**

1 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

2/3 taza (96g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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 2 comidas:

leche entera

2 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Burrito bowl de pavo

927 kcal ● 61g protein ● 41g fat ● 65g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**mezcla de arroz saborizada, con
sabor mexicano o español**
3/8 bolsa (~160 g) (59g)
aceite
3/4 cda (mL)
pavo molido, crudo
6 oz (170g)
lechuga romana
6 cucharada rallada (18g)
crema agria
1 1/2 cda (18g)
**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
3 cucharada (49g)
Mezcla de quesos mexicana
6 cucharada rallada (42g)
**frijoles negros, enjuagado y
escurrido**
3/8 lata(s) (165g)
cebolla
1 1/2 cucharada, picada (15g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de arroz saborizada, con
sabor mexicano o español**
3/4 bolsa (~160 g) (119g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
pavo molido, crudo
3/4 lbs (340g)
lechuga romana
3/4 taza rallada (35g)
crema agria
3 cda (36g)
**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
6 cucharada (98g)
Mezcla de quesos mexicana
3/4 taza rallada (84g)
**frijoles negros, enjuagado y
escurrido**
3/4 lata(s) (329g)
cebolla
3 cucharada, picada (30g)

1. Prepare la mezcla de arroz según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, caliente el aceite a fuego medio-alto; añada las cebollas y cocine, revolviendo, hasta que empiecen a ablandarse, 5 minutos.
3. Agregue el pavo molido y una pizca de sal a la sartén y cocine. Revuelva y aplaste ocasionalmente hasta que el pavo esté dorado y bien cocido. Añada los frijoles y caliente.
4. Cuando el arroz esté listo, prepare un bowl con la mezcla de pavo y frijoles, la mezcla de arroz, salsa, queso, crema agria y lechuga. Sirva.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Muslos de pollo con champiñones

6 oz - 591 kcal ● 42g protein ● 45g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**muslos de pollo con hueso y piel,
crudos**

1 muslo (170 g c/u) (170g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

sal

1 pizca (0g)

**champiñones, cortado en rodajas
de 1/4 pulgada de grosor**

4 oz (113g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo con hueso y piel,
crudos**

2 muslo (170 g c/u) (340g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

mantequilla

1 cda (14g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

2 pizca (1g)

**champiñones, cortado en rodajas
de 1/4 pulgada de grosor**

1/2 lbs (227g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Sazone el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
4. Dé la vuelta al pollo; agregue los champiñones con una pizca de sal a la sartén. Aumente el fuego a alto; cocine, revolviendo los champiñones de vez en cuando, hasta que se reduzcan un poco, unos 5 minutos.
5. Transfiera la sartén al horno y termine de cocinar, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 F (74 C). Transfiera solo las pechugas de pollo a un plato y cúbralas ligeramente con papel aluminio; reserve.
6. Coloque la sartén de nuevo en la estufa a fuego medio-alto; cocine y revuelva los champiñones hasta que empiecen a formarse manchas doradas en el fondo de la sartén, unos 5 minutos. Vierta agua en la sartén y lleve a ebullición raspando los restos dorados del fondo. Cocine hasta que el agua se reduzca a la mitad, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego.
7. Incorpore los jugos acumulados del pollo en la sartén. Añada la mantequilla a la mezcla de champiñones, removiendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita e integre por completo.
8. Sazone con sal y pimienta. Vierta la salsa de champiñones sobre el pollo y sirva.

Puré de batata con mantequilla

374 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

3 cdita (14g)

batatas

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

Para las 2 comidas:

mantequilla

6 cdita (27g)

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, añade mantequilla por encima y sirve.

Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce

congelados

2/3 taza (96g)

mantequilla

2 cdita (9g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce

congelados

1 1/3 taza (192g)

mantequilla

4 cdita (18g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
 2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.
-