

# Meal Plan - Menú semanal macro de 3300 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

3287 kcal ● 248g protein (30%) ● 155g fat (42%) ● 186g carbs (23%) ● 40g fiber (5%)

### Desayuno

570 kcal, 29g proteína, 52g carbohidratos netos, 26g grasa



**Kéfir**  
300 kcal



**Semillas de girasol**  
271 kcal

### Aperitivos

410 kcal, 28g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal

### Almuerzo

1160 kcal, 76g proteína, 58g carbohidratos netos, 63g grasa



**Ensalada de pollo y aguacate**  
500 kcal



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



**Anacardos tostados**  
3/8 taza(s)- 348 kcal

### Cena

1150 kcal, 115g proteína, 33g carbohidratos netos, 56g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
391 kcal



**Pollo teriyaki**  
16 onza(s)- 760 kcal

## Day 2

3266 kcal ● 309g protein (38%) ● 127g fat (35%) ● 186g carbs (23%) ● 37g fiber (5%)

### Desayuno

570 kcal, 29g proteína, 52g carbohidratos netos, 26g grasa



**Kéfir**  
300 kcal



**Semillas de girasol**  
271 kcal

### Aperitivos

410 kcal, 28g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal

### Almuerzo

1135 kcal, 138g proteína, 58g carbohidratos netos, 34g grasa



**Tomates asados**  
2 tomate(s)- 119 kcal



**Farro**  
3/4 tazas, cocidas- 278 kcal



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
20 onza(s)- 740 kcal

### Cena

1150 kcal, 115g proteína, 33g carbohidratos netos, 56g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
391 kcal



**Pollo teriyaki**  
16 onza(s)- 760 kcal

## Day 3

3348 kcal ● 219g protein (26%) ● 137g fat (37%) ● 278g carbs (33%) ● 33g fiber (4%)

### Desayuno

570 kcal, 29g proteína, 52g carbohidratos netos, 26g grasa



**Kéfir**  
300 kcal



**Semillas de girasol**  
271 kcal

### Aperitivos

410 kcal, 28g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal

### Almuerzo

1115 kcal, 80g proteína, 110g carbohidratos netos, 32g grasa



**Uvas**  
203 kcal



**Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch**  
2 sándwich(es)- 911 kcal

### Cena

1255 kcal, 82g proteína, 73g carbohidratos netos, 68g grasa



**Arroz blanco con mantequilla**  
405 kcal



**Tomates asados**  
4 tomate(s)- 238 kcal



**Pechugas de pollo César**  
10 2/3 oz- 612 kcal

## Day 4

3253 kcal ● 215g protein (26%) ● 161g fat (44%) ● 182g carbs (22%) ● 52g fiber (6%)

### Desayuno

610 kcal, 39g proteína, 22g carbohidratos netos, 38g grasa



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**  
507 kcal



**Anacardos tostados**  
1/8 taza(s)- 104 kcal

### Aperitivos

475 kcal, 23g proteína, 33g carbohidratos netos, 24g grasa



**Tiras de pimiento y hummus**  
227 kcal



**Leche**  
1 2/3 taza(s)- 248 kcal

### Almuerzo

1115 kcal, 80g proteína, 110g carbohidratos netos, 32g grasa



**Uvas**  
203 kcal



**Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch**  
2 sándwich(es)- 911 kcal

### Cena

1055 kcal, 74g proteína, 18g carbohidratos netos, 66g grasa



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**  
3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal



**Almendras tostadas**  
3/8 taza(s)- 370 kcal

Day 5

3387 kcal● 235g protein (28%)● 185g fat (49%)● 149g carbs (18%)● 47g fiber (6%)

Desayuno

610 kcal, 39g proteína, 22g carbohidratos netos, 38g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero  
507 kcal



Anacardos tostados  
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

475 kcal, 23g proteína, 33g carbohidratos netos, 24g grasa



Tiras de pimiento y hummus  
227 kcal



Leche  
1 2/3 taza(s)- 248 kcal

Almuerzo

1105 kcal, 83g proteína, 16g carbohidratos netos, 74g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate  
230 kcal



Muslos de pollo con limón y aceitunas  
12 oz- 876 kcal

Cena

1195 kcal, 90g proteína, 79g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada de tomate y aguacate  
235 kcal



Puré de batata  
366 kcal



Bacalao asado sencillo  
16 oz- 593 kcal

Day 6

3366 kcal● 229g protein (27%)● 182g fat (49%)● 164g carbs (20%)● 40g fiber (5%)

Desayuno

630 kcal, 34g proteína, 39g carbohidratos netos, 36g grasa



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



Tocino  
7 rebanada(s)- 354 kcal

Aperitivos

435 kcal, 22g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa



Anacardos tostados  
1/8 taza(s)- 104 kcal



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



Chips de kale  
206 kcal

Almuerzo

1105 kcal, 83g proteína, 16g carbohidratos netos, 74g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate  
230 kcal



Muslos de pollo con limón y aceitunas  
12 oz- 876 kcal

Cena

1195 kcal, 90g proteína, 79g carbohidratos netos, 49g grasa



Ensalada de tomate y aguacate  
235 kcal



Puré de batata  
366 kcal



Bacalao asado sencillo  
16 oz- 593 kcal

Day 7

3331 kcal ● 243g protein (29%) ● 163g fat (44%) ● 178g carbs (21%) ● 45g fiber (5%)

Desayuno

630 kcal, 34g proteína, 39g carbohidratos netos, 36g grasa



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



Tocino  
7 rebanada(s)- 354 kcal

Aperitivos

435 kcal, 22g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa



Anacardos tostados  
1/8 taza(s)- 104 kcal



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



Chips de kale  
206 kcal

Almuerzo

1100 kcal, 87g proteína, 80g carbohidratos netos, 40g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas  
12 oz- 599 kcal



Puré de batata con mantequilla  
498 kcal

Cena

1170 kcal, 101g proteína, 28g carbohidratos netos, 64g grasa



Ensalada de atún con aguacate  
982 kcal



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

## Verduras y productos vegetales

- ☐ coles de Bruselas  
5 brotes (95g)
- ☐ cebolla  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (156g)
- ☐ tomates  
13 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1629g)
- ☐ lechuga romana  
4 hoja interior (24g)
- ☐ kale (col rizada)  
1 1/2 lbs (710g)
- ☐ pimiento  
3 1/2 grande (563g)
- ☐ ajo  
3 diente(s) (9g)
- ☐ batatas  
6 batata, 12,5 cm de largo (1260g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
2 2/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
5 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch  
8 cdita (mL)
- ☐ aderezo César  
2 3/4 cucharada (39g)

## Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima  
3 1/2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates  
6 aguacate(s) (1214g)
- ☐ kiwi  
6 fruta (414g)
- ☐ uvas  
7 taza (644g)
- ☐ limón  
1 2/3 grande (142g)
- ☐ aceitunas verdes  
5/8 lata (~170 g) (117g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
6 1/2 lbs (2949g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos  
4 muslo (170 g c/u) (680g)

## Productos lácteos y huevos

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados  
1 taza (126g)
- ☐ nueces de girasol  
1/4 lbs (128g)
- ☐ almendras  
6 3/4 cucharada, entera (60g)

## Otro

- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)  
3 barra (150g)
- ☐ salsa teriyaki  
1 taza (mL)
- ☐ farro  
6 cucharada (78g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
2 1/4 taza (68g)

## Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra  
1/4 oz (7g)
- ☐ sal  
1 oz (30g)
- ☐ ajo en polvo  
1 1/3 cdita (4g)
- ☐ limón y pimienta  
1 1/4 cda (9g)
- ☐ romero, seco  
3 g (3g)
- ☐ vinagre balsámico  
5 cdita (mL)
- ☐ albahaca fresca  
12 hojas (6g)
- ☐ polvo de chile  
2 cdita (5g)

## Bebidas

- ☐ agua  
5 taza (mL)

## Productos horneados

- ☐ bollos para hamburguesa  
4 bollo(s) (204g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa  
8 cda (136g)
- ☐ caldo de pollo  
1/2 taza(s) (mL)

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ kefir con sabor  
6 taza (mL)
- ☐ huevos  
13 grande (650g)
- ☐ mantequilla  
1/3 barra (36g)
- ☐ queso parmesano  
2 2/3 cda (13g)
- ☐ leche entera  
6 taza(s) (mL)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)  
1 taza (226g)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo  
6 3/4 cucharada (77g)

## Legumbres y derivados

- ☐ hummus  
14 cucharada (216g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado  
3 3/4 lata (645g)
- ☐ bacalao, crudo  
2 lbs (907g)

## Cereales para el desayuno

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

## Productos de cerdo

- ☐ tocino  
14 rebanada(s) (140g)

## Dulces

- ☐ miel  
4 cdita (28g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Kéfir

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**kefir con sabor**  
2 taza (mL)

Para las 3 comidas:

**kefir con sabor**  
6 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

### Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

Para las 3 comidas:

**nueces de girasol**  
1/4 lbs (128g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

507 kcal ● 36g protein ● 31g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

- kale (col rizada)**  
2 1/2 taza, picada (100g)
- huevos**  
5 grande (250g)
- tomates**  
1 1/4 taza, picada (225g)
- romero, seco**  
5/8 cdita (1g)
- vinagre balsámico**  
2 1/2 cdita (mL)
- agua**  
7 1/2 cda (mL)
- aceite**  
1 1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- kale (col rizada)**  
5 taza, picada (200g)
- huevos**  
10 grande (500g)
- tomates**  
2 1/2 taza, picada (450g)
- romero, seco**  
1 1/4 cdita (2g)
- vinagre balsámico**  
5 cdita (mL)
- agua**  
15 cda (mL)
- aceite**  
2 1/2 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

### Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

- anacardos tostados**  
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

- anacardos tostados**  
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Desayuno 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.

### Tocino

7 rebanada(s) - 354 kcal ● 25g protein ● 28g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### tocino

7 rebanada(s) (70g)

Para las 2 comidas:

#### tocino

14 rebanada(s) (140g)

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.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal ● 43g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



#### coles de Bruselas

5 brotes (95g)

#### aceite

2 cdita (mL)

#### jugo de lima

2 cdita (mL)

#### aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

#### cebolla

1 cda picada (10g)

#### pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (170g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechando la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

### 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.

### Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 348 kcal ● 9g protein ● 27g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

#### anacardos tostados

6 2/3 cucharada (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

---

### Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 tomate(s)

#### tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)

#### aceite

2 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.

---

### Farro

3/4 tazas, cocidas - 278 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 50g carbs ● 8g fiber



Rinde 3/4 tazas, cocidas

#### agua

3 taza(s) (mL)

#### farro

6 cucharada (78g)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

20 onza(s) - 740 kcal ● 127g protein ● 24g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 20 onza(s)

**limón y pimienta**

1 1/4 cda (9g)

**aceite de oliva**

5/8 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**

1 1/4 lbs (560g)

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.

# Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

## Uvas

203 kcal  2g protein  1g fat  32g carbs  13g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**uvas**  
3 1/2 taza (322g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
7 taza (644g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

2 sándwich(es) - 911 kcal  78g protein  31g fat  77g carbs  3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**lechuga romana**  
2 hoja interior (12g)  
**aderezo ranch**  
4 cdita (mL)  
**bollos para hamburguesa**  
2 bollo(s) (102g)  
**salsa barbacoa**  
4 cda (68g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
1 1/2 lbs (680g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)  
**lechuga romana**  
4 hoja interior (24g)  
**aderezo ranch**  
8 cdita (mL)  
**bollos para hamburguesa**  
4 bollo(s) (204g)  
**salsa barbacoa**  
8 cda (136g)

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
3. Combine el pollo y la salsa barbacoa en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.
4. Sirva.



## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### 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.

### Muslos de pollo con limón y aceitunas

12 oz - 876 kcal ● 78g protein ● 59g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**caldo de pollo**  
1/4 taza(s) (mL)  
**aceitunas verdes**  
1/2 lata pequeña (~57 g) (32g)  
**limón**  
1/2 grande (42g)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**romero, seco**  
1/4 cda (1g)  
**ajo, picado**  
1 1/2 diente(s) (5g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**muslos de pollo con hueso y piel, crudos**  
2 muslo (170 g c/u) (340g)

Para las 2 comidas:

**caldo de pollo**  
1/2 taza(s) (mL)  
**aceitunas verdes**  
1 lata pequeña (~57 g) (64g)  
**limón**  
1 grande (84g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**romero, seco**  
1/2 cda (2g)  
**ajo, picado**  
3 diente(s) (9g)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**muslos de pollo con hueso y piel, crudos**  
4 muslo (170 g c/u) (680g)

1. Seque los muslos de pollo con toallas de papel. Sazone con sal y pimienta y colóquelos en una fuente para horno, con la piel hacia arriba.
2. Espolvoree con ajo y romero y rocíe con aceite de oliva. Frote el condimento por todos los lados de los muslos. Coloque gajos de limón por la fuente. Deje marinar 15 minutos.
3. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
4. Ponga la fuente en el horno, sin cubrir, y ase hasta que la piel esté ligeramente dorada, alrededor de 20 minutos. Esparza las aceitunas sobre el pollo y añada el caldo. Cubra bien y hornee durante 1 hora, hasta que la carne esté muy tierna.
5. Retire los muslos y los gajos de limón y colóquelos en una fuente.
6. Vierta los jugos de la bandeja en una cacerola y retire rápidamente la grasa de la superficie. A fuego alto, hierva rápidamente hasta reducir a la mitad. Vierta los jugos sobre el pollo y sirva.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Rinde 12 oz

**albahaca fresca, desmenuzado**

12 hojas (6g)

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**

3/4 lbs (340g)

**polvo de chile**

2 cdita (5g)

**pimienta negra**

4 pizca (0g)

**aceitunas verdes**

12 grande (53g)

**sal**

1/2 cdita (3g)

**aceite de oliva**

2 cdita (mL)

**tomates**

12 tomates cherry (204g)

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.

### Puré de batata con mantequilla

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



**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.

## Aperitivos 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.

### Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
3 grande (150g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**kiwi**  
2 fruta (138g)

Para las 3 comidas:

**kiwi**  
6 fruta (414g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.



## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Tiras de pimiento y hummus

227 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **pimiento**

1 1/3 mediana (159g)

#### **hummus**

1/2 taza (108g)

Para las 2 comidas:

#### **pimiento**

2 2/3 mediana (317g)

#### **hummus**

14 cucharada (216g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

### Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **leche entera**

1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

#### **leche entera**

3 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **anacardos tostados**

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

#### **anacardos tostados**

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Chips de kale

206 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite de oliva**

1 cda (mL)

**kale (col rizada)**

1 manojo (170g)

**sal**

1 cdita (6g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**

2 cda (mL)

**kale (col rizada)**

2 manojo (340g)

**sal**

2 cdita (12g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
  2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
  3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
  4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
  5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
  6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
  7. Servir
-

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

#### sal

3/8 cdita (3g)

#### ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

#### aceite de oliva

3/8 cda (mL)

#### tomates, en cubos

5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(103g)

#### aguacates, en cubos

5/6 aguacate(s) (168g)

#### jugo de lima

1 2/3 cda (mL)

#### cebolla

5 cucharadita, picada (25g)

Para las 2 comidas:

#### pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

#### sal

5/6 cdita (5g)

#### ajo en polvo

5/6 cdita (3g)

#### aceite de oliva

5/6 cda (mL)

#### tomates, en cubos

1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(205g)

#### aguacates, en cubos

1 2/3 aguacate(s) (335g)

#### jugo de lima

3 1/3 cda (mL)

#### cebolla

1/4 taza, picada (50g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. 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.
4. Sirve fría.

### Pollo teriyaki

16 onza(s) - 760 kcal ● 110g protein ● 26g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### salsa teriyaki

1/2 taza (mL)

#### aceite

1 cda (mL)

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

1 lbs (448g)

Para las 2 comidas:

#### salsa teriyaki

1 taza (mL)

#### aceite

2 cda (mL)

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

2 lbs (896g)

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

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

### Arroz blanco con mantequilla

405 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 61g carbs ● 1g fiber



#### arroz blanco de grano largo

6 2/3 cucharada (77g)

#### agua

5/6 taza(s) (mL)

#### sal

3/8 cdita (3g)

#### mantequilla

1 1/4 cda (18g)

#### pimienta negra

1/4 cdita, molido (0g)

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.

### Tomates asados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 4 tomate(s)

#### tomates

4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (364g)

#### aceite

4 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.

### Pechugas de pollo César

10 2/3 oz - 612 kcal ● 73g protein ● 34g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 oz

**queso parmesano**

2 2/3 cda (13g)

**aderezo César**

2 2/3 cucharada (39g)

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**

2/3 lbs (302g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Vierte el aderezo César en una fuente para horno lo suficientemente grande como para colocar el pollo en una sola capa.
3. Coloca el pollo en el aderezo y dales la vuelta para que se cubran.
4. Hornea durante 20-25 minutos hasta que el pollo esté cocido por completo.
5. Retira la fuente del horno, ajusta el gratinador a temperatura alta, espolvorea las pechugas con queso parmesano y gratina hasta que el queso se derrita y esté dorado, aproximadamente 1-2 minutos. Sirve.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Rinde 3 mitad(es) de pimiento(s)

**cebolla**

3/8 pequeña (26g)

**pimiento**

1 1/2 grande (246g)

**pimienta negra**

1 1/2 pizca (0g)

**sal**

1 1/2 pizca (1g)

**jugo de lima**

1 1/2 cdita (mL)

**aguacates**

3/4 aguacate(s) (151g)

**atún enlatado, escurrido**

1 1/2 lata (258g)

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.

### Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber





Rinde 3/8 taza(s)

**almendras**

6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**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)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**

1/2 cdita, molido (1g)

**sal**

1/2 cdita (3g)

**ajo en polvo**

1/2 cdita (2g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**tomates, en cubos**

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

**aguacates, en cubos**

1 aguacate(s) (201g)

**jugo de lima**

2 cda (mL)

**cebolla**

2 cucharada, picada (30g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. 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.
4. Sirve fría.

### Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber





Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### batatas

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

Para las 2 comidas:

### 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 y sirve.

## Bacalao asado sencillo

16 oz - 593 kcal ● 81g protein ● 30g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### bacalao, crudo

1 lbs (453g)

### aceite de oliva

2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

### bacalao, crudo

2 lbs (907g)

### aceite de oliva

4 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
  2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
  3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
  4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.
-

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de atún con aguacate

982 kcal ● 91g protein ● 54g fat ● 13g carbs ● 19g fiber



**cebolla, finamente picado**

1/2 pequeña (39g)

**tomates**

1/2 taza, picada (101g)

**atún enlatado**

2 1/4 lata (387g)

**mezcla de hojas verdes**

2 1/4 taza (68g)

**pimienta negra**

1/4 cucharadita (0g)

**sal**

1/4 cucharadita (1g)

**jugo de lima**

2 1/4 cdita (mL)

**aguacates**

1 aguacate(s) (226g)

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.

Leche

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



Rinde 1 1/4 taza(s)

**leche entera**

1 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.