

# Meal Plan - Menú semanal para ganar músculo de 1800 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

1811 kcal ● 161g protein (36%) ● 79g fat (39%) ● 95g carbs (21%) ● 20g fiber (4%)

### Desayuno

325 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 19g grasa



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



**Kale y huevos**  
189 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 17g proteína, 33g carbohidratos netos, 2g grasa



**Carne seca de ternera**  
110 kcal



**Compota de manzana**  
57 kcal



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal

### Almuerzo

620 kcal, 80g proteína, 29g carbohidratos netos, 20g grasa



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



**Mezcla de arroz con sabor**  
143 kcal

### Cena

645 kcal, 47g proteína, 14g carbohidratos netos, 38g grasa



**Pistachos**  
188 kcal



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**  
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

## Day 2

1791 kcal ● 128g protein (29%) ● 83g fat (42%) ● 109g carbs (24%) ● 24g fiber (5%)

### Desayuno

325 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 19g grasa



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



**Kale y huevos**  
189 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 17g proteína, 33g carbohidratos netos, 2g grasa



**Carne seca de ternera**  
110 kcal



**Compota de manzana**  
57 kcal



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal

### Almuerzo

620 kcal, 46g proteína, 49g carbohidratos netos, 23g grasa



**Habitas con mantequilla**  
220 kcal



**Hamburguesas teriyaki**  
1 hamburguesa(s)- 399 kcal

### Cena

625 kcal, 48g proteína, 8g carbohidratos netos, 40g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
293 kcal



**Rosbif**  
330 kcal

Day 3

1827 kcal● 115g protein (25%)● 104g fat (51%)● 87g carbs (19%)● 21g fiber (5%)

Desayuno

325 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 19g grasa



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



Kale y huevos  
189 kcal

Aperitivos

295 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de girasol  
135 kcal



Uvas  
73 kcal



Pepperoni de pavo  
20 rebanadas- 86 kcal

Almuerzo

615 kcal, 40g proteína, 27g carbohidratos netos, 35g grasa



Sándwich de ensalada de atún  
1 sándwich(es)- 495 kcal



Ensalada de tomate y aguacate  
117 kcal

Cena

600 kcal, 39g proteína, 26g carbohidratos netos, 35g grasa



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



Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana  
412 kcal

Day 4

1782 kcal● 120g protein (27%)● 98g fat (50%)● 85g carbs (19%)● 20g fiber (5%)

Desayuno

275 kcal, 22g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate  
2 mini muffin(s)- 122 kcal



Yogur griego bajo en grasa  
1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

295 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



Semillas de girasol  
135 kcal



Uvas  
73 kcal



Pepperoni de pavo  
20 rebanadas- 86 kcal

Almuerzo

615 kcal, 40g proteína, 27g carbohidratos netos, 35g grasa



Sándwich de ensalada de atún  
1 sándwich(es)- 495 kcal



Ensalada de tomate y aguacate  
117 kcal

Cena

600 kcal, 39g proteína, 26g carbohidratos netos, 35g grasa



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



Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana  
412 kcal

## Day 5

1783 kcal ● 139g protein (31%) ● 60g fat (30%) ● 150g carbs (34%) ● 21g fiber (5%)

### Desayuno

275 kcal, 22g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



**Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate**  
2 mini muffin(s)- 122 kcal



**Yogur griego bajo en grasa**  
1 envase(s)- 155 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 11g proteína, 48g carbohidratos netos, 3g grasa



**Palitos de zanahoria**  
4 zanahoria(s)- 108 kcal



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

### Almuerzo

625 kcal, 47g proteína, 53g carbohidratos netos, 21g grasa



**Sándwich mediterráneo de pavo**  
1 1/2 sándwich(es)- 505 kcal



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
121 kcal

### Cena

590 kcal, 60g proteína, 32g carbohidratos netos, 23g grasa



**Sándwich de pollo a la parrilla**  
1 sándwich(es)- 460 kcal



**Nueces**  
1/6 taza(s)- 131 kcal

## Day 6

1751 kcal ● 117g protein (27%) ● 58g fat (30%) ● 167g carbs (38%) ● 22g fiber (5%)

### Desayuno

320 kcal, 28g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal



**Huevo dentro de una berenjena**  
120 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 11g proteína, 48g carbohidratos netos, 3g grasa



**Palitos de zanahoria**  
4 zanahoria(s)- 108 kcal



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

### Almuerzo

635 kcal, 46g proteína, 59g carbohidratos netos, 19g grasa



**Albóndigas picantes a la naranja**  
3 albóndigas- 344 kcal



**Lentejas**  
289 kcal

### Cena

510 kcal, 33g proteína, 40g carbohidratos netos, 24g grasa



**Leche**  
1 1/2 taza(s)- 224 kcal



**Stroganoff de pavo molido fácil**  
287 kcal

Day 7

1751 kcal ● 117g protein (27%) ● 58g fat (30%) ● 167g carbs (38%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

320 kcal, 28g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



Pomelo  
1/2 pomelo- 59 kcal



Huevo dentro de una berenjena  
120 kcal



Yogur griego proteico  
1 envase- 139 kcal

Aperitivos

290 kcal, 11g proteína, 48g carbohidratos netos, 3g grasa



Palitos de zanahoria  
4 zanahoria(s)- 108 kcal



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

Almuerzo

635 kcal, 46g proteína, 59g carbohidratos netos, 19g grasa



Albóndigas picantes a la naranja  
3 albóndigas- 344 kcal



Lentejas  
289 kcal

Cena

510 kcal, 33g proteína, 40g carbohidratos netos, 24g grasa



Leche  
1 1/2 taza(s)- 224 kcal



Stroganoff de pavo molido fácil  
287 kcal

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
2 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
2 1/2 cda (mL)
- ☐ mayonesa  
3 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
1/2 cucharada (mL)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
1 3/4 lbs (790g)
- ☐ pavo molido, crudo  
6 oz (170g)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada  
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

## Dulces

- ☐ mermelada  
3 cdita (21g)
- ☐ jarabe de arce  
2 cdita (mL)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla  
5 cdita (23g)
- ☐ huevos  
10 grande (500g)
- ☐ leche entera  
5 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso de cabra  
2 cda (28g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso feta  
3 cda (28g)
- ☐ mozzarella fresca  
1 oz (28g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa  
3 envase (170 g) (510g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
2/3 lbs (320g)

## Aperitivos

- ☐ carne seca (beef jerky)  
3 oz (85g)

## Frutas y jugos

- ☐ puré de manzana  
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- ☐ pomelo  
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)
- ☐ jugo de lima  
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (327g)
- ☐ uvas  
2 1/2 taza (230g)
- ☐ manzanas  
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados  
4 cucharada (31g)
- ☐ nueces de girasol  
1 1/2 oz (43g)
- ☐ nueces  
1 2/3 oz (47g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado  
2 2/3 lata (456g)

## Productos de res

- ☐ asado de punta de pierna  
1/4 asado (190g)
- ☐ carne molida de res (93% magra)  
14 oz (397g)

## Otro

- ☐ salsa teriyaki  
3 cda (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
10 cucharada (19g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- ☐ mermelada de naranja  
1 1/2 cda (30g)

## Salchichas y fiambres

- ☐ bollos para hamburguesa  
1 bollo(s) (51g)
- ☐ panes Kaiser  
1 bollo (9 cm diá.) (57g)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
1/3 oz (10g)
- ☐ pimienta negra  
2 g (2g)
- ☐ ajo en polvo  
1/2 cdita (2g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana  
1/2 cda (7g)
- ☐ albahaca fresca  
1/2 cda, picado (1g)
- ☐ mostaza Dijon  
1/2 cda (8g)
- ☐ copos de chile rojo  
1/2 cdita (1g)
- ☐ pimentón (paprika)  
1/4 cda (2g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ kale (col rizada)  
1 1/2 taza, picada (60g)
- ☐ cebolla  
1 mediano (di  . 6.4 cm) (109g)
- ☐ pimienta  
1 grande (164g)
- ☐ tomates  
3 entero mediano (  6.4 cm diá.) (363g)
- ☐ habas de Lima, congeladas  
1/2 paquete (285 g) (142g)
- ☐ pepino  
1/2 pepino (21 cm) (141g)
- ☐ apio crudo  
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)
- ☐ coles de Bruselas  
1 1/2 taza (132g)
- ☐ zanahorias  
12 mediana (732g)
- ☐ berenjena  
2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (120g)
- ☐ chalotas  
1/2 chalota (57g)
- ☐ jengibre fresco  
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)
- ☐ ajo  
1/2 diente (2g)

- ☐ pepperoni de pavo  
40 rebanadas (71g)
- ☐ fiambre de pavo  
1/4 lbs (128g)

## Bebidas

- ☐ agua  
1/4 gal  n (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas  
13 1/4 cucharada (160g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de pollo en polvo  
1/4 cubo (1g)
- ☐ sopa crema de champiñones condensada  
1/4 lata (312 g) (78g)

## Cereales y pastas

- ☐ fideos secos con huevo  
2 oz (57g)

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

#### mermelada

3 cdita (21g)

#### mantequilla

3 cdita (14g)

#### pan

3 rebanada (96g)

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

### Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### sal

1 pizca (0g)

#### kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

#### huevos

2 grande (100g)

#### aceite

1 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

#### sal

3 pizca (1g)

#### kale (col rizada)

1 1/2 taza, picada (60g)

#### huevos

6 grande (300g)

#### aceite

3 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s) - 122 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

- tomates, picado**  
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)
- queso de cabra**  
1 cda (14g)
- huevos**  
1 grande (50g)
- agua**  
1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- tomates, picado**  
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
- queso de cabra**  
2 cda (28g)
- huevos**  
2 grande (100g)
- agua**  
2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).\r\nBate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso de cabra y el tomate.\r\nUsa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.\r\nHornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.\r\nNota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **pomelo**

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(166g)

Para las 2 comidas:

#### **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)

### Huevo dentro de una berenjena

120 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **huevos**

1 grande (50g)

#### **aceite**

1 cdita (mL)

#### **berenjena**

1 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)  
(60g)

Para las 2 comidas:

#### **huevos**

2 grande (100g)

#### **aceite**

2 cdita (mL)

#### **berenjena**

2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)  
(120g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

### 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.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Pechuga de pollo básica

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



Rinde 12 onza(s)

#### aceite

3/4 cda (mL)

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

3/4 lbs (336g)

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.

### Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



#### mezcla de arroz saborizada

1/4 bolsa (~160 g) (40g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Habitas con mantequilla

220 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



#### **pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

#### **mantequilla**

2 cdita (9g)

#### **habas de Lima, congeladas**

1/2 paquete (285 g) (142g)

#### **sal**

1/4 cdita (2g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

### Hamburguesas teriyaki

1 hamburguesa(s) - 399 kcal ● 37g protein ● 15g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s)

#### **aceite**

1/4 cdita (mL)

#### **bollos para hamburguesa**

1 bollo(s) (51g)

#### **salsa teriyaki**

1 cda (mL)

#### **pepino**

4 rebanadas (28g)

#### **carne molida de res (93% magra)**

6 oz (170g)

1. Sazona generosamente la carne con sal y pimienta.
2. Forma la carne en forma de hamburguesa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la hamburguesa y cocina, dándole la vuelta una vez, hasta que esté dorada y alcanzado el punto de cocción deseado, unos 2-4 minutos por lado.
4. Retira la hamburguesa de la sartén y úntala con la salsa teriyaki.
5. Coloca la hamburguesa en la mitad inferior del bollo y cubre con rodajas de pepino. Cierra con la tapa del bollo y sirve.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Sándwich de ensalada de atún

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 39g protein ● 25g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### apio crudo, picado

1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(9g)

#### atún enlatado

5 oz (142g)

#### sal

1 pizca (0g)

#### pimienta negra

1 pizca (0g)

#### mayonesa

1 1/2 cda (mL)

#### pan

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

#### apio crudo, picado

1 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(17g)

#### atún enlatado

10 oz (284g)

#### sal

2 pizca (1g)

#### pimienta negra

2 pizca (0g)

#### mayonesa

3 cda (mL)

#### pan

4 rebanada (128g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

### Ensalada de tomate y aguacate

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

#### sal

1/8 cdita (1g)

#### ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

#### aceite de oliva

1/8 cda (mL)

#### tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(31g)

#### aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

#### jugo de lima

1/2 cda (mL)

#### cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

Para las 2 comidas:

#### pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

#### sal

1/4 cdita (2g)

#### ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

#### aceite de oliva

1/4 cda (mL)

#### tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(62g)

#### aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

#### jugo de lima

1 cda (mL)

#### cebolla

1 cucharada, picada (15g)

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.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Sándwich mediterráneo de pavo

1 1/2 sándwich(es) - 505 kcal ● 40g protein ● 13g fat ● 50g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

**pepino, cortado en rodajas**

3/8 pepino (21 cm) (113g)

**queso feta**

3 cda (28g)

**fiambre de pavo**

1/4 lbs (128g)

**tomates, cortado en rodajas**

3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)

**cebolla, cortado en rodajas**

6 rodajas finas (54g)

**mezcla de hojas verdes**

6 cucharada (11g)

**pan**

3 rebanada(s) (96g)

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

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



**tomates, en rodajas**

3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)

**albahaca fresca**

1/2 cda, picado (1g)

**vinagreta balsámica**

1/2 cucharada (mL)

**mozzarella fresca, en rodajas**

1 oz (28g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Albóndigas picantes a la naranja

3 albóndigas - 344 kcal ● 26g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**salsa teriyaki**  
1 cda (mL)  
**chalotas, picado**  
1/4 chalota (28g)  
**copos de chile rojo**  
1/4 cdita (0g)  
**mermelada de naranja**  
3/4 cda (15g)  
**jengibre fresco, picado**  
1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)  
**ajo, picado**  
1/4 diente (1g)  
**carne molida de res (93% magra)**  
4 oz (114g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**salsa teriyaki**  
2 cda (mL)  
**chalotas, picado**  
1/2 chalota (57g)  
**copos de chile rojo**  
1/2 cdita (1g)  
**mermelada de naranja**  
1 1/2 cda (30g)  
**jengibre fresco, picado**  
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente (2g)  
**carne molida de res (93% magra)**  
1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. En un bol grande mezcla la carne picada, la chalota y una pizca de sal/pimienta. Forma albóndigas (según el número indicado en los detalles de la receta). Colócalas en una bandeja de horno y hornea durante unos 15-20 minutos hasta que estén completamente cocidas. Reserva.
3. En una sartén grande a fuego medio-bajo, añade el aceite, el jengibre y el ajo. Cocina durante 2 minutos hasta que desprendan aroma y se ablanden.
4. Añade la mermelada, la salsa teriyaki y los copos de chile rojo. Remueve y cocina unos 3 minutos hasta que la salsa esté caliente.
5. Incorpora las albóndigas en la salsa y revuelve hasta que queden bien cubiertas. Sirve.

### Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1 2/3 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**agua**  
3 1/3 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
13 1/3 cucharada (160g)

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

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Carne seca de ternera

110 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### carne seca (beef jerky)

1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

#### carne seca (beef jerky)

3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### puré de manzana

1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

#### puré de manzana

2 envase para llevar (~113 g) (244g)

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

### Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(166g)

Para las 2 comidas:

#### 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)

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**nueces de girasol**  
3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:  
**nueces de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Uvas

73 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**uvas**  
1 1/4 taza (115g)

Para las 2 comidas:  
**uvas**  
2 1/2 taza (230g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pepperoni de pavo

20 rebanadas - 86 kcal ● 11g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pepperoni de pavo**  
20 rebanadas (35g)

Para las 2 comidas:  
**pepperoni de pavo**  
40 rebanadas (71g)

1. Disfruta.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**zanahorias**  
4 mediana (244g)

Para las 3 comidas:  
**zanahorias**  
12 mediana (732g)

- 1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

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 3 comidas:  
**yogur saborizado bajo en grasa**  
3 envase (170 g) (510g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



**pistachos, pelados**  
4 cucharada (31g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 mitad(es) de pimiento(s)

**cebolla**

1/4 pequeña (18g)

**pimiento**

1 grande (164g)

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

**sal**

1 pizca (0g)

**jugo de lima**

1 cdita (mL)

**aguacates**

1/2 aguacate(s) (101g)

**atún enlatado, escurrido**

1 lata (172g)

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

### Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



**pimienta negra**

1/3 cdita, molido (1g)

**sal**

1/3 cdita (2g)

**ajo en polvo**

1/3 cdita (1g)

**aceite de oliva**

1/3 cda (mL)

**tomates, en cubos**

5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)

**aguacates, en cubos**

5/8 aguacate(s) (126g)

**jugo de lima**

1 1/4 cda (mL)

**cebolla**

1 1/4 cucharada, picada (19g)

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.

### Rosbif

330 kcal ● 44g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



**aceite**

1/4 cda (mL)

**asado de punta de pierna**

1/4 asado (190g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nUnta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócala en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)).\r\nCorta en lonchas y sirve.

# Cena 3

Comer los día 3 y día 4

## 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.

## Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana

412 kcal  30g protein  26g fat  12g carbs  4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
4 oz (113g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**jarabe de arce**  
1 cdita (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (4g)  
**nueces**  
2 cda, picado (14g)  
**manzanas, picado**  
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
3/4 taza (66g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
1/2 lbs (227g)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**jarabe de arce**  
2 cdita (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (7g)  
**nueces**  
4 cda, picado (28g)  
**manzanas, picado**  
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
1 1/2 taza (132g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. Calienta aproximadamente el 25% del aceite (reservando el resto) en una sartén a fuego medio. Añade las pechugas y cocina unos 5-10 minutos por cada lado o hasta que el centro ya no esté rosado. Pasa a una tabla y cuando estén lo bastante frías, corta las pechugas en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el pollo y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

#### aceite

1/2 cdita (mL)

#### panes Kaiser

1 bollo (9 cm diá.) (57g)

#### mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

#### mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

#### tomates

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

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

1/2 lbs (227g)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

## Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/6 taza(s)

#### nueces

3 cucharada, sin cáscara (19g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Leche

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

#### leche entera

3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Stroganoff de pavo molido fácil

287 kcal ● 22g protein ● 12g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**caldo de pollo en polvo,  
desmenuzado**

1/8 cubo (1g)

**pimentón (paprika)**

1/8 cda (1g)

**sopa crema de champiñones  
condensada**

1/8 lata (312 g) (39g)

**pavo molido, crudo**

3 oz (85g)

**fideos secos con huevo**

1 oz (29g)

**sal, al gusto**

1/8 cdita (1g)

**agua**

1/8 taza(s) (mL)

**cebolla**

3 pizca, picada (2g)

**aceite**

1/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**caldo de pollo en polvo,  
desmenuzado**

1/4 cubo (1g)

**pimentón (paprika)**

1/4 cda (2g)

**sopa crema de champiñones  
condensada**

1/4 lata (312 g) (78g)

**pavo molido, crudo**

6 oz (170g)

**fideos secos con huevo**

2 oz (57g)

**sal, al gusto**

1/4 cdita (2g)

**agua**

1/8 taza(s) (mL)

**cebolla**

1/4 cucharada, picada (4g)

**aceite**

1/4 cda (mL)

1. Lleva una olla con agua ligeramente salada a ebullición. Añade los fideos de huevo, cocina de 6 a 8 minutos hasta que estén al dente, y escurre.
  2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Coloca el pavo y la cebolla en la sartén y cocina hasta que el pavo esté uniformemente dorado y la cebolla tierna. Incorpora el caldo concentrado.
  3. Añade la sopa de crema de champiñones y el agua a la sartén. Cocina y remueve hasta que esté bien caliente. Sazona con pimentón y sal. Sirve sobre los fideos de huevo cocidos.
-