

Meal Plan - Menú semanal para ganar músculo de 1900 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

1857 kcal ● 128g protein (28%) ● 96g fat (47%) ● 88g carbs (19%) ● 32g fiber (7%)

Desayuno

315 kcal, 9g proteína, 37g carbohidratos netos, 10g grasa



Uvas
87 kcal



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal

Aperitivos

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

685 kcal, 48g proteína, 30g carbohidratos netos, 38g grasa



Sándwich de roast beef y pepinillo
1 sándwich(es)- 454 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Cena

655 kcal, 61g proteína, 9g carbohidratos netos, 36g grasa



Ensalada de atún con aguacate
654 kcal

Day 2

1911 kcal ● 122g protein (25%) ● 104g fat (49%) ● 99g carbs (21%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 9g proteína, 37g carbohidratos netos, 10g grasa



Uvas
87 kcal



Tostada con mantequilla
2 rebanada(s)- 227 kcal

Aperitivos

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

685 kcal, 48g proteína, 30g carbohidratos netos, 38g grasa



Sándwich de roast beef y pepinillo
1 sándwich(es)- 454 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal

Cena

710 kcal, 55g proteína, 20g carbohidratos netos, 44g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
8 onza(s)- 558 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Day 3

1845 kcal178g protein (39%)68g fat (33%)108g carbs (23%)21g fiber (5%)

Desayuno

370 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 20g grasa



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



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal

Aperitivos

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

705 kcal, 75g proteína, 54g carbohidratos netos, 18g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



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

Cena

565 kcal, 68g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
9 oz- 449 kcal



Lentejas
116 kcal

Day 4

1879 kcal174g protein (37%)69g fat (33%)118g carbs (25%)22g fiber (5%)

Desayuno

370 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 20g grasa



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



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal

Aperitivos

240 kcal, 7g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



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



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

Almuerzo

705 kcal, 75g proteína, 54g carbohidratos netos, 18g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



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

Cena

565 kcal, 68g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
9 oz- 449 kcal



Lentejas
116 kcal

Day 5

1917 kcal ● 123g protein (26%) ● 85g fat (40%) ● 126g carbs (26%) ● 39g fiber (8%)

Desayuno

370 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 20g grasa



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



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal

Aperitivos

240 kcal, 7g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



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



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

Almuerzo

620 kcal, 39g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli
1 1/2 sándwich(es)- 387 kcal

Cena

690 kcal, 53g proteína, 34g carbohidratos netos, 29g grasa



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



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal

Day 6

1926 kcal ● 129g protein (27%) ● 87g fat (41%) ● 131g carbs (27%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

295 kcal, 17g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Semillas de girasol
226 kcal

Aperitivos

285 kcal, 12g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Almuerzo

620 kcal, 39g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli
1 1/2 sándwich(es)- 387 kcal

Cena

725 kcal, 61g proteína, 46g carbohidratos netos, 31g grasa



Pechuga de pollo empanada tierna
8 onza(s)- 524 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal

Day 7

1852 kcal ● 130g protein (28%) ● 100g fat (49%) ● 86g carbs (19%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

295 kcal, 17g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Semillas de girasol
226 kcal

Aperitivos

285 kcal, 12g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Cacahuetes tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Almuerzo

545 kcal, 40g proteína, 7g carbohidratos netos, 36g grasa



Pavo molido básico
6 2/3 onza- 313 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Cena

725 kcal, 61g proteína, 46g carbohidratos netos, 31g grasa



Pechuga de pollo empanada tierna
8 onza(s)- 524 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal

Especias y hierbas

- ☐ mostaza Dijon
3 cda (45g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (7g)
- ☐ sal
2/3 oz (23g)
- ☐ tomillo, seco
1/8 oz (2g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
3/4 cda (11g)
- ☐ albahaca fresca
18 hojas (9g)
- ☐ polvo de chile
3 cdita (8g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)
- ☐ vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
- ☐ mostaza en polvo
1/3 cda (2g)
- ☐ jengibre molido
1/3 cda (2g)
- ☐ estragón seco
1/3 cda, molido (2g)
- ☐ orégano seco
1/3 cdita, hojas (0g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pepinillos encurtidos
8 rebanadas (56g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (106g)
- ☐ tomates
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (797g)
- ☐ pimiento
1 grande (164g)
- ☐ perejil fresco
1 1/2 ramitas (2g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en lonchas
4 rebanada (19 g c/u) (76g)
- ☐ mantequilla
6 cdita (27g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ claras de huevo
3/4 taza (182g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
1 1/4 taza (183g)
- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
3 taza (276g)
- ☐ jugo de lima
2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- ☐ aceitunas verdes
18 grande (79g)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 1/2 lata (430g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
14 taza (420g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1 taza (90g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1/2 lbs (227g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1412g)
- ☐ pavo molido, crudo
6 2/3 oz (189g)

Dulces

- ☐ miel
1 oz (25g)

- ☐ huevos
2 1/2 mediana (115g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)
- ☐ leche entera
1/8 taza(s) (mL)

Salchichas y fiambres

- ☐ roast beef loncheado
1/2 lbs (227g)
- ☐ fiambres de pollo
3/4 lbs (340g)

Productos horneados

- ☐ pan
14 2/3 oz (416g)
- ☐ panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)

- ☐ mermelada
2 cdita (14g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
12 cda (mL)
- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2/3 oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)
- ☐ salsa barbacoa
6 cda (102g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/3 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
4 cucharada (34g)
- ☐ nueces de girasol
2 1/2 oz (71g)

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
2/3 taza(s) (83g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Uvas

87 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 1/2 taza (138g)

Para las 2 comidas:

uvas
3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

mantequilla
4 cdita (18g)
pan
4 rebanada (128g)

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

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Claras de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cda (mL)

claras de huevo

4 cucharada (61g)

Para las 3 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

claras de huevo

3/4 taza (182g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

2 2/3 cucharada (24g)

Para las 3 comidas:

cacahuates tostados

1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Semillas de girasol

226 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de roast beef y pepinillo

1 sándwich(es) - 454 kcal ● 39g protein ● 20g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- mostaza Dijon**
1 cda (15g)
- pepinillos encurtidos**
4 rebanadas (28g)
- queso en lonchas**
2 rebanada (19 g c/u) (38g)
- roast beef loncheado**
4 oz (113g)
- pan**
2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

- mostaza Dijon**
2 cda (30g)
- pepinillos encurtidos**
8 rebanadas (56g)
- queso en lonchas**
4 rebanada (19 g c/u) (76g)
- roast beef loncheado**
1/2 lbs (227g)
- pan**
4 rebanada(s) (128g)

1. Arma el sándwich untando mostaza en una rebanada de pan y colocando el resto de ingredientes encima. Sirve.

Cacahuates tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- cacahuates tostados**
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

- cacahuates tostados**
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Sándwich de pollo a la parrilla

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (454g)

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

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.

Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli

1 1/2 sándwich(es) - 387 kcal ● 36g protein ● 5g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)
salsa barbacoa
3 cda (51g)
fiambres de pollo
6 oz (170g)
pan
1 1/2 rebanada(s) (48g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
1 taza (90g)
salsa barbacoa
6 cda (102g)
fiambres de pollo
3/4 lbs (340g)
pan
3 rebanada(s) (96g)

1. Crea el sándwich untando salsa barbacoa en la mitad del pan y rellena con pollo y coleslaw. Cubre con la otra mitad del pan. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

Pavo molido básico

6 2/3 onza - 313 kcal ● 37g protein ● 18g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 2/3 onza

aceite

5/6 cdita (mL)

pavo molido, crudo

6 2/3 oz (189g)

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

Ensalada de tomate y aguacate

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



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.

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal 10g protein 12g fat 12g carbs 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Tostada con mantequilla y mermelada

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

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

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.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal  7g protein  1g fat  7g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
1 cdita (7g)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

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

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

Cacahuets tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal  4g protein  9g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuets tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuets tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal  1g protein  0g fat  21g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de atún con aguacate

654 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 9g carbs ● 12g fiber



cebolla, finamente picado

3/8 pequeña (26g)

tomates

6 cucharada, picada (68g)

atún enlatado

1 1/2 lata (258g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

8 onza(s) - 558 kcal ● 52g protein ● 35g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1/2 lbs (227g)

sal

1/8 cdita (1g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

miel

1/2 cda (11g)

mostaza marrón tipo deli

3/4 cda (11g)

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.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado
9 hojas (5g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (255g)
polvo de chile
1 1/2 cdita (4g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
aceitunas verdes
9 grande (40g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
tomates
9 tomates cherry (153g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado
18 hojas (9g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
18 oz (510g)
polvo de chile
3 cdita (8g)
pimienta negra
1/4 cucharada (1g)
aceitunas verdes
18 grande (79g)
sal
3/4 cdita (5g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
tomates
18 tomates cherry (306g)

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.

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

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.

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



- garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**
1/2 lata (224g)
- perejil fresco, picado**
1 1/2 ramitas (2g)
- vinagre de sidra de manzana**
1/2 cda (mL)
- vinagre balsámico**
1/2 cda (mL)
- tomates, cortado por la mitad**
1/2 taza de tomates cherry (75g)
- cebolla, cortado en láminas finas**
1/4 pequeña (18g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pechuga de pollo empanada tierna

8 onza(s) - 524 kcal ● 57g protein ● 17g fat ● 34g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomillo, seco

1/6 cda, hojas (0g)

mostaza en polvo

1/6 cda (1g)

pimienta negra

1/3 cda, molido (2g)

jengibre molido

1/6 cda (1g)

estragón seco

1/6 cda, molido (1g)

sal

1/3 cda (6g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

huevos

1/6 mediana (7g)

orégano seco

1/6 cdita, hojas (0g)

harina de trigo, todo uso

1/3 taza(s) (42g)

aceite

4 cucharadita (mL)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

tomillo, seco

1/3 cda, hojas (1g)

mostaza en polvo

1/3 cda (2g)

pimienta negra

2/3 cda, molido (5g)

jengibre molido

1/3 cda (2g)

estragón seco

1/3 cda, molido (2g)

sal

2/3 cda (12g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

16 oz (448g)

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

huevos

1/3 mediana (15g)

orégano seco

1/3 cdita, hojas (0g)

harina de trigo, todo uso

2/3 taza(s) (83g)

aceite

2 2/3 cucharada (mL)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

1. Mezcla la harina, el estragón, la sal, el jengibre, la pimienta, la mostaza en polvo, el tomillo, el ajo en polvo y el orégano en un bol poco profundo hasta que estén bien combinados. Bate el huevo con la leche hasta que esté suave en un bol. Reboza las pechugas de pollo en la mezcla de harina, sacude el exceso, luego pásalas por el huevo y de nuevo por la harina. Deja reposar las pechugas durante 10 minutos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C).
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Vuelve a rebozar las pechugas en harina y sacude el exceso. Dora el pollo en el aceite caliente hasta que esté dorado por ambos lados. Colócalo en una bandeja para hornear y hornea en el horno precalentado hasta que el pollo no esté rosado en el centro, 20 a 30 minutos.

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

9 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

9 taza (270g)

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