

Meal Plan - Menú semanal para ganar músculo de 2000 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

2054 kcal ● 133g protein (26%) ● 94g fat (41%) ● 139g carbs (27%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Avena con canela simple con agua
217 kcal

Aperitivos

270 kcal, 14g proteína, 39g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur natural
1 taza(s)- 155 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Almuerzo

730 kcal, 53g proteína, 4g carbohidratos netos, 53g grasa



Col rizada (collard) con ajo
106 kcal



Alitas estilo búfalo
10 2/3 onza(s)- 622 kcal

Cena

680 kcal, 48g proteína, 58g carbohidratos netos, 23g grasa



Tacos clásicos de pavo
2 taco(s)- 438 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Day 2

2044 kcal ● 135g protein (26%) ● 104g fat (46%) ● 119g carbs (23%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Avena con canela simple con agua
217 kcal

Aperitivos

270 kcal, 14g proteína, 39g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur natural
1 taza(s)- 155 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Almuerzo

730 kcal, 53g proteína, 4g carbohidratos netos, 53g grasa



Col rizada (collard) con ajo
106 kcal



Alitas estilo búfalo
10 2/3 onza(s)- 622 kcal

Cena

670 kcal, 50g proteína, 39g carbohidratos netos, 32g grasa



Papas fritas al horno
290 kcal



Pechugas de pollo César
6 2/3 oz- 383 kcal

Day 3

1977 kcal ● 142g protein (29%) ● 86g fat (39%) ● 134g carbs (27%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

395 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 18g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal

Aperitivos

295 kcal, 15g proteína, 27g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

615 kcal, 57g proteína, 37g carbohidratos netos, 23g grasa



Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal



Puré de patatas casero

179 kcal



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal

Cena

670 kcal, 50g proteína, 39g carbohidratos netos, 32g grasa



Papas fritas al horno

290 kcal



Pechugas de pollo César

6 2/3 oz- 383 kcal

Day 4

2043 kcal ● 155g protein (30%) ● 100g fat (44%) ● 106g carbs (21%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

395 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 18g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal

Aperitivos

295 kcal, 15g proteína, 27g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

695 kcal, 69g proteína, 32g carbohidratos netos, 29g grasa



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Ensalada de atún con aguacate

436 kcal

Cena

655 kcal, 51g proteína, 16g carbohidratos netos, 40g grasa



Alitas de pollo estilo indio

13 1/3 onza(s)- 550 kcal



Patatas asadas con pesto y parmesano

106 kcal

Day 5

1996 kcal ● 141g protein (28%) ● 94g fat (42%) ● 122g carbs (24%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

395 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 19g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1 sándwich(es)- 381 kcal

Aperitivos

295 kcal, 15g proteína, 27g carbohidratos netos, 13g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

650 kcal, 53g proteína, 53g carbohidratos netos, 22g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Sándwich de pavo con mostaza

1 sándwich(es)- 453 kcal

Cena

655 kcal, 51g proteína, 16g carbohidratos netos, 40g grasa



Alitas de pollo estilo indio

13 1/3 onza(s)- 550 kcal



Patatas asadas con pesto y parmesano

106 kcal

Day 6

1971 kcal ● 158g protein (32%) ● 81g fat (37%) ● 124g carbs (25%) ● 28g fiber (6%)

Desayuno

395 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 19g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1 sándwich(es)- 381 kcal

Aperitivos

250 kcal, 7g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa



Chips de kale

69 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

685 kcal, 59g proteína, 74g carbohidratos netos, 11g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal



Pera

2 pera(s)- 226 kcal

Cena

640 kcal, 70g proteína, 6g carbohidratos netos, 36g grasa



Judías verdes con mantequilla

147 kcal



Bacalao asado sencillo

13 1/3 oz- 495 kcal

Day 7

1971 kcal ● 158g protein (32%) ● 81g fat (37%) ● 124g carbs (25%) ● 28g fiber (6%)

Desayuno

395 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 19g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1 sándwich(es)- 381 kcal

Aperitivos

250 kcal, 7g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa



Chips de kale

69 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

685 kcal, 59g proteína, 74g carbohidratos netos, 11g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal



Pera

2 pera(s)- 226 kcal

Cena

640 kcal, 70g proteína, 6g carbohidratos netos, 36g grasa



Judías verdes con mantequilla

147 kcal



Bacalao asado sencillo

13 1/3 oz- 495 kcal

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
- ☐ peras
6 mediana (1068g)
- ☐ durazno
5 mediano (6,8 cm diá.) (750g)
- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
4 oz (113g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 1/2 lbs (1056g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
1 2/3 lbs (757g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
1 3/4 taza (53g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ muslos de pollo con piel
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- ☐ guacamole (comercial)
6 cda (93g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
4 cucharada (65g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1/4 taza (mL)
- ☐ salsa pesto
1/2 cda (8g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de maíz
2 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (52g)
- ☐ pan
3/4 lbs (352g)
- ☐ panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ berza (hojas de col)
2/3 lbs (303g)
- ☐ patatas
2 1/4 lbs (1008g)
- ☐ pimienta
1 grande (164g)
- ☐ cebolla
1/4 pequeña (18g)
- ☐ tomates
1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (165g)
- ☐ lechuga romana
1 hoja interior (6g)
- ☐ apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 taza (242g)
- ☐ kale (col rizada)
2/3 manojo (113g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ yogur natural bajo en grasa
2 taza (490g)
- ☐ queso parmesano
4 1/3 cda (22g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ leche entera
3 taza(s) (mL)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
- ☐ mantequilla
6 cdita (27g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/2 taza(s) (mL)

Dulces

- ☐ azúcar
2 cda (26g)

Cereales para el desayuno

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 3/4 oz (mL)
- ☐ aderezo César
1/4 taza (49g)
- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)

Especias y hierbas

- ☐ mezcla de condimento para tacos
1/4 sobre (9g)
- ☐ sal
2/3 oz (20g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ canela
2 cdita (5g)
- ☐ curry en polvo
2 1/2 cda (16g)
- ☐ mostaza Dijon
3/4 oz (20g)

- ☐ copos rápidos
1 taza (80g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
10 cucharada (91g)
- ☐ hummus
7 1/2 cda (113g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 lata (172g)
- ☐ bacalao, crudo
1 2/3 lbs (756g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
4 oz (113g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cdita (mL)

huevos

4 grande (200g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Avena con canela simple con agua

217 kcal ● 6g protein ● 3g fat ● 37g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/4 taza(s) (mL)

canela

1 cdita (3g)

azúcar

1 cda (13g)

copos rápidos

1/2 taza (40g)

Para las 2 comidas:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

canela

2 cdita (5g)

azúcar

2 cda (26g)

copos rápidos

1 taza (80g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

apio crudo

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Sándwich de huevo y guacamole

1 sándwich(es) - 381 kcal ● 22g protein ● 19g fat ● 25g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan

2 rebanada(s) (64g)

guacamole (comercial)

2 cda (31g)

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

pan

6 rebanada(s) (192g)

guacamole (comercial)

6 cda (93g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

huevos

6 grande (300g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y fríelos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Col rizada (collard) con ajo

106 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

1/3 cda (mL)

berza (hojas de col)

1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

2/3 cda (mL)

berza (hojas de col)

2/3 lbs (303g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s) - 622 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con piel

2/3 lbs (302g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

1/3 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1 3/4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con piel

1 1/3 lbs (605g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite

2/3 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1/4 taza (mL)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es) - 120 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 pimiento(s) morrón(es)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1 grande (164g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno:
Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Puré de patatas casero

179 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



patatas, pelado y cortado en trozos

1/2 lbs (227g)

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

1. Coloca los trozos de patata en una olla grande y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva a ebullición a fuego alto, luego reduce a fuego lento y cocina hasta que las patatas estén tiernas, unos 15-20 minutos.
3. Escurre las patatas y vuelve a ponerlas en la olla.
4. Añade la leche a la olla. Machaca las patatas con un machacador, un tenedor o una batidora hasta obtener una textura suave y cremosa.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

1/2 cda (mL)

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

1/2 lbs (224g)

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.
-

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



cebolla, finamente picado

1/4 pequeña (18g)

tomates

4 cucharada, picada (45g)

atún enlatado

1 lata (172g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

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

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 durazno(s)

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pavo con mostaza

1 sándwich(es) - 453 kcal ● 37g protein ● 19g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

mostaza Dijon

1 cdita (5g)

lechuga romana

1 hoja interior (6g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

pan

2 rebanada (64g)

queso en lonchas

2 rebanada (21 g c/u) (42g)

fiambre de pavo

4 oz (113g)

1. Coloca el pavo, el queso, la lechuga y el tomate en una rebanada de pan.
2. Unta la mostaza en la otra rebanada de pan y colócala con el lado de la mostaza hacia abajo sobre el pavo, el queso, la lechuga y el tomate.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras

2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

peras

4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur natural

1 taza(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 4g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur natural bajo en grasa

1 taza (245g)

Para las 2 comidas:

yogur natural bajo en grasa

2 taza (490g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras

1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras

2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal  7g protein  5g fat  15g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 1/2 cda (38g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

hummus

7 1/2 cda (113g)

pan

3 rebanada (96g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chips de kale

69 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1/3 cda (mL)
kale (col rizada)
1/3 manojo (57g)
sal
1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
kale (col rizada)
2/3 manojo (113g)
sal
2/3 cdita (4g)

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

Cacahuates tostados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Tacos clásicos de pavo

2 taco(s) - 438 kcal ● 28g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 9g fiber



Rinde 2 taco(s)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

pavo molido, crudo

4 oz (113g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

4 cucharada (65g)

tortillas de maíz

2 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (52g)

aceite

1/8 cda (mL)

mezcla de condimento para tacos

1/4 sobre (9g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pavo y desmenúzalo mientras se cocina. Cocina hasta que esté dorado.
2. Añade el sazónador para tacos y un chorrito de agua. Mezcla hasta que esté bien integrado. Cocina un par de minutos más y retira del fuego.
3. Forma los tacos colocando tortilla, hojas verdes, pavo, salsa y aguacate. Sirve.

Manzana

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



Rinde 1 manzana(s)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

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

1. Disfruta.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

patatas

3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (277g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

patatas

1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (554g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Pechugas de pollo César

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso parmesano

1 2/3 cda (8g)

aderezo César

5 cucharadita (24g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

6 2/3 oz (189g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano

3 1/3 cda (17g)

aderezo César

1/4 taza (49g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

13 1/3 oz (378g)

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 y día 5

Alitas de pollo estilo indio

13 1/3 onza(s) - 550 kcal ● 49g protein ● 38g fat ● 0g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

curry en polvo

1 1/4 cda (8g)

sal

5/6 cdita (5g)

alitas de pollo, con piel, crudas

13 1/3 oz (378g)

aceite

1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

curry en polvo

2 1/2 cda (16g)

sal

1 2/3 cdita (10g)

alitas de pollo, con piel, crudas

1 2/3 lbs (757g)

aceite

3/8 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

Patatas asadas con pesto y parmesano

106 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado

4 oz (114g)

queso parmesano, rallado

1/2 cda (3g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

salsa pesto

1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado

1/2 lbs (227g)

queso parmesano, rallado

1 cda (5g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

salsa pesto

1/2 cda (8g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. En un bol grande, mezcle las patatas y el pesto hasta que las patatas estén cubiertas.
3. Extiéndalas sobre una bandeja para hornear y sazone con sal y pimienta.
4. Hornee durante 20 minutos y retire del horno.
5. Espolvoree las patatas con el parmesano rallado y vuelva a colocar en el horno por 10-15 minutos adicionales, o hasta que las patatas estén tiernas y crujientes. Sirva.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Judías verdes con mantequilla

147 kcal ● 2g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas

1 taza (121g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

mantequilla

3 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas

2 taza (242g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

mantequilla

6 cdita (27g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Bacalao asado sencillo

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bacalao, crudo

13 1/3 oz (378g)

aceite de oliva

5 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo

1 2/3 lbs (756g)

aceite de oliva

1/4 taza (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.