

Meal Plan - Menú semanal para ganar músculo de 2400 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

2344 kcal ● 219g protein (37%) ● 118g fat (45%) ● 79g carbs (13%) ● 23g fiber (4%)

Desayuno

405 kcal, 27g proteína, 15g carbohidratos netos, 24g grasa



Fresas

1 2/3 taza(s)- 87 kcal



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal

Almuerzo

785 kcal, 58g proteína, 52g carbohidratos netos, 34g grasa



Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es)- 370 kcal



Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

340 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 27g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

Cena

810 kcal, 117g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa



Pechuga de pollo básica

18 onza(s)- 714 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal

Day 2

2381 kcal ● 173g protein (29%) ● 129g fat (49%) ● 100g carbs (17%) ● 33g fiber (6%)

Desayuno

405 kcal, 27g proteína, 15g carbohidratos netos, 24g grasa



Fresas

1 2/3 taza(s)- 87 kcal



Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal

Almuerzo

835 kcal, 53g proteína, 59g carbohidratos netos, 40g grasa



Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido- 229 kcal



Sartén de muslo de pollo y coles de Bruselas

2 muslo(s) de pollo- 607 kcal

Aperitivos

340 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 27g grasa



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

Cena

800 kcal, 76g proteína, 21g carbohidratos netos, 38g grasa



Col rizada (collard) con ajo

239 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

562 kcal

Day 3

2406 kcal ● 184g protein (31%) ● 79g fat (29%) ● 210g carbs (35%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

375 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 8g grasa



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



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

395 kcal, 21g proteína, 32g carbohidratos netos, 17g grasa



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal



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

Almuerzo

820 kcal, 62g proteína, 65g carbohidratos netos, 31g grasa



Pretzels
138 kcal



Sándwich de roast beef y pepinillo
1 1/2 sándwich(es)- 680 kcal

Cena

815 kcal, 75g proteína, 69g carbohidratos netos, 23g grasa



Sopa de fideos con pollo
2 1/2 lata(s)- 356 kcal



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

Day 4

2365 kcal ● 163g protein (28%) ● 87g fat (33%) ● 199g carbs (34%) ● 33g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 8g grasa



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



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

395 kcal, 21g proteína, 32g carbohidratos netos, 17g grasa



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal



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

Almuerzo

820 kcal, 62g proteína, 65g carbohidratos netos, 31g grasa



Pretzels
138 kcal



Sándwich de roast beef y pepinillo
1 1/2 sándwich(es)- 680 kcal

Cena

775 kcal, 54g proteína, 58g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada de atún con aguacate
545 kcal



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal

Day 5

2386 kcal ● 181g protein (30%) ● 86g fat (32%) ● 184g carbs (31%) ● 38g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 8g grasa



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



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Aperitivos

265 kcal, 23g proteína, 35g carbohidratos netos, 2g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Carne seca de ternera
146 kcal

Almuerzo

850 kcal, 73g proteína, 50g carbohidratos netos, 34g grasa



Patatas fritas de zanahoria
138 kcal



Boniatos asados con romero
315 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
10 2/3 onza(s)- 395 kcal

Cena

895 kcal, 60g proteína, 54g carbohidratos netos, 42g grasa



Brócoli con mantequilla
3/4 taza(s)- 100 kcal



Cazuela de cerdo y frijoles
796 kcal

Day 6

2395 kcal ● 178g protein (30%) ● 76g fat (28%) ● 217g carbs (36%) ● 34g fiber (6%)

Desayuno

420 kcal, 28g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



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



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Kale y huevos
189 kcal

Aperitivos

265 kcal, 23g proteína, 35g carbohidratos netos, 2g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Carne seca de ternera
146 kcal

Almuerzo

895 kcal, 66g proteína, 64g carbohidratos netos, 37g grasa



Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch
1 1/2 sándwich(es)- 683 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
3 taza(s)- 209 kcal

Cena

820 kcal, 61g proteína, 80g carbohidratos netos, 21g grasa



Durazno
4 durazno(s)- 264 kcal



Ensalada de pollo con miel y mostaza
554 kcal

Day 7

2395 kcal ● 178g protein (30%) ● 76g fat (28%) ● 217g carbs (36%) ● 34g fiber (6%)

Desayuno

420 kcal, 28g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



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



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Kale y huevos
189 kcal

Almuerzo

895 kcal, 66g proteína, 64g carbohidratos netos, 37g grasa



Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch
1 1/2 sándwich(es)- 683 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
3 taza(s)- 209 kcal

Aperitivos

265 kcal, 23g proteína, 35g carbohidratos netos, 2g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Carne seca de ternera
146 kcal

Cena

820 kcal, 61g proteína, 80g carbohidratos netos, 21g grasa



Durazno
4 durazno(s)- 264 kcal



Ensalada de pollo con miel y mostaza
554 kcal

Frutas y jugos

- ☐ fresas
3 1/3 taza, entera (480g)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (276g)
- ☐ jugo de lima
1 3/4 cdita (mL)
- ☐ durazno
11 mediano (6,8 cm diá.) (1650g)
- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)
- ☐ pomelo
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (996g)
- ☐ manzanas
2 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (410g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
12 grande (600g)
- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 3/4 taza (396g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
8 envase(s) (150 g c/u) (1200g)
- ☐ queso en lonchas
6 rebanada (19 g c/u) (114g)
- ☐ mantequilla
3/4 cda (11g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/3 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
6 cdita (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- ☐ semillas de chía
4 cdita (19g)

Productos avícolas

Dulces

- ☐ miel
4 oz (117g)

Productos horneados

- ☐ pan
9 oz (256g)
- ☐ panes Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
- ☐ bollos para hamburguesa
3 bollo(s) (153g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 3/4 lata (301g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)
- ☐ mostaza Dijon
1/4 lbs (102g)
- ☐ romero, seco
2 1/4 g (2g)
- ☐ limón y pimienta
2/3 cda (5g)
- ☐ ajo en polvo
1/8 cdita (0g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (73g)
- ☐ frijoles blancos, en conserva
1/2 lata(s) (220g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/3 taza (63g)
- ☐ quinoa, cruda
4 cda (43g)

Bebidas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 lbs (2273g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso, con piel
2 muslo (190g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ lechuga romana
3/8 cabeza (268g)
- ☐ zanahorias
4 1/4 mediana (259g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (253g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (123g)
- ☐ coles de Bruselas
5 oz (142g)
- ☐ ajo
2 1/4 diente(s) (7g)
- ☐ berza (hojas de col)
3/4 lbs (340g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
5 oz (142g)
- ☐ pepinillos encurtidos
12 rebanadas (84g)
- ☐ batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- ☐ brócoli congelado
6 3/4 taza (614g)
- ☐ kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

- ☐ agua
2/3 taza(s) (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
3/4 taza(s) (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
5/8 tsp (mL)
- ☐ sopa de fideos con pollo enlatada condensada
2 1/2 lata (298 g) (745g)
- ☐ salsa Worcestershire
1/4 cda (mL)
- ☐ salsa barbacoa
6 cda (102g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
5 1/2 taza (165g)
- ☐ tomates picados
1/4 lata(s) (105g)
- ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 1/2 oz (71g)
- ☐ carne seca (beef jerky)
6 oz (170g)

Salchichas y fiambres

- ☐ roast beef loncheado
3/4 lbs (340g)

Productos de cerdo

- ☐ paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Fresas

1 2/3 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas

1 2/3 taza, entera (240g)

Para las 2 comidas:

fresas

3 1/3 taza, entera (480g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos básicos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

4 grande (200g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos

8 grande (400g)

aceite

2 cdita (mL)

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

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Yogur griego bajo en grasa

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
6 envase(s) (150 g c/u) (900g)

- 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 3 comidas:

durazno
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

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.

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 2 comidas:

sal

2 pizca (1g)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

huevos

4 grande (200g)

aceite

2 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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

miel

3 cdita (21g)

quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)

3/4 taza (170g)

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

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (9g)

pan

2 rebanada (64g)

atún enlatado, escurrido

1/2 lata (86g)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Cacahuets tostados

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

Rinde 1/4 taza(s)

cacahuets tostados

4 cucharada (37g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido - 229 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 46g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taza de arroz integral cocido

arroz integral

1/3 taza (63g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Sartén de muslo de pollo y coles de Bruselas

2 muslo(s) de pollo - 607 kcal ● 48g protein ● 38g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 muslo(s) de pollo

aceite

2 cdita (mL)

caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

coles de Bruselas, recortado y cortado por la mitad

5 oz (142g)

cebolla, en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

muslos de pollo sin hueso, con piel

2 muslo (190g)

1. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y sazona los muslos de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén apta para horno a fuego medio-alto. Coloca el pollo con la piel hacia abajo y sella 3-5 minutos hasta que la piel esté dorada. Da la vuelta al pollo y reduce el fuego a bajo.
3. Distribuye la cebolla y las coles de Bruselas alrededor del pollo. Vierte el caldo de verduras y lleva a fuego lento, luego apaga el fuego.
4. Traslada la sartén al horno y hornea unos 20 minutos, o hasta que el pollo esté cocido y alcance una temperatura interna de 165°F (74°C). Disfruta.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pretzels

138 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados

1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados

2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de roast beef y pepinillo

1 1/2 sándwich(es) - 680 kcal ● 58g protein ● 30g fat ● 38g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mostaza Dijon
1 1/2 cda (23g)
pepinillos encurtidos
6 rebanadas (42g)
queso en lonchas
3 rebanada (19 g c/u) (57g)
roast beef loncheado
6 oz (170g)
pan
3 rebanada(s) (96g)

Para las 2 comidas:

mostaza Dijon
3 cda (45g)
pepinillos encurtidos
12 rebanadas (84g)
queso en lonchas
6 rebanada (19 g c/u) (114g)
roast beef loncheado
3/4 lbs (340g)
pan
6 rebanada(s) (192g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Patatas fritas de zanahoria

138 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



sal
1/8 cdita (1g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
zanahorias, pelado
6 oz (170g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Boniatos asados con romero

315 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 37g carbs ● 7g fiber

**romero, seco**

1/2 cda (2g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

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

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s) - 395 kcal ● 68g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

limón y pimienta

2/3 cda (5g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2/3 lbs (299g)

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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 1/2 sándwich(es) - 683 kcal ● 58g protein ● 23g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (255g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
lechuga romana
1 1/2 hoja interior (9g)
aderezo ranch
3 cdita (mL)
bollos para hamburguesa
1 1/2 bollo(s) (77g)
salsa barbacoa
3 cda (51g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
18 oz (510g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)
lechuga romana
3 hoja interior (18g)
aderezo ranch
6 cdita (mL)
bollos para hamburguesa
3 bollo(s) (153g)
salsa barbacoa
6 cda (102g)

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
3 cdita (mL)
brócoli congelado
3 taza (273g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
6 cdita (mL)
brócoli congelado
6 taza (546g)
sal
3 pizca (1g)
pimienta negra
3 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal  13g protein  11g fat  3g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
4 barra (112g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal  4g protein  16g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal ● 17g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

quinoa, cruda

2 cda (21g)

semillas de chía

2 cdita (9g)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

quinoa, cruda

4 cda (43g)

semillas de chía

4 cdita (19g)

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. Cocina la quinua según las indicaciones del paquete - 2 cucharadas crudas deberían rendir alrededor de 1/3 taza cocida. Deja enfriar.\r\nMezcla la quinua con el yogur. Cubre con semillas de chía.\r\nSirve.\r\nPara preparar en cantidad: cocina toda la quinua de una vez y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador. Mezcla con el yogur y las semillas de chía al 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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 3 comidas:

pomelo

3 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(996g)

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)

Carne seca de ternera

146 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

carne seca (beef jerky)

2 oz (57g)

Para las 3 comidas:

carne seca (beef jerky)

6 oz (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pechuga de pollo básica

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



Rinde 18 onza(s)

aceite

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (504g)

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.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

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

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



ajo, picado

2 1/4 diente(s) (7g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

3/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

3/4 lbs (340g)

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.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

562 kcal ● 66g protein ● 25g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas

5/8 mediana (38g)

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

10 oz (280g)

vinagre de sidra de manzana

5/8 tsp (mL)

tomillo, seco

1/3 cdita, hojas (0g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

5 oz (142g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Sopa de fideos con pollo

2 1/2 lata(s) - 356 kcal ● 18g protein ● 12g fat ● 39g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 lata(s)

sopa de fideos con pollo enlatada condensada

2 1/2 lata (298 g) (745g)

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



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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



cebolla, finamente picado

1/3 pequeña (22g)

tomates

5 cucharada, picada (56g)

atún enlatado

1 1/4 lata (215g)

mezcla de hojas verdes

1 1/4 taza (38g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

jugo de lima

1 1/4 cdita (mL)

aguacates

5/8 aguacate(s) (126g)

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.

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 taza(s)

jugo de fruta

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Brócoli con mantequilla

3/4 taza(s) - 100 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

mantequilla

3/4 cda (11g)

pimienta negra

3/8 pizca (0g)

brócoli congelado

3/4 taza (68g)

sal

3/8 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cazuela de cerdo y frijoles

796 kcal ● 58g protein ● 33g fat ● 53g carbs ● 13g fiber



aceite
1 cdita (mL)
paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)
cebolla, picado
1/4 grande (38g)
zanahorias, en rodajas
1/2 grande (36g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
manzanas, picado
1/4 mediano (7,5 cm diá.) (46g)
tomates picados
1/4 lata(s) (105g)
frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/2 lata(s) (220g)
caldo de verduras
3/8 taza(s) (mL)
salsa Worcestershire
1/4 cda (mL)
condimento italiano
1/2 cdita (2g)

1. Precalienta el horno a 350°C (180°C).
2. Calienta aceite en una olla apta para horno a fuego medio. Añade el cerdo y cocina hasta que esté sellado, 5-8 minutos.
3. Añade la cebolla, las zanahorias y la manzana a la olla. Cocina, removiendo, durante 2 minutos.
4. Añade los tomates, los frijoles, la salsa Worcestershire, el caldo, el condimento italiano, el ajo en polvo y un poco de sal y pimienta. Remueve para mezclar y lleva a ebullición. Una vez que hierva, tapa la olla, transfírela al horno y cocina durante 90 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y el cerdo esté cocido.
5. Sirve.

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Durazno

4 durazno(s) - 264 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

Para las 2 comidas:

durazno
8 mediano (6,8 cm diá.) (1200g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pollo con miel y mostaza

554 kcal ● 55g protein ● 20g fat ● 32g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates, cortado en rodajas

4 cucharada, en rodajas (45g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

aceite

3/8 cda (mL)

miel

5 cucharadita (34g)

mostaza Dijon

5 cucharadita (25g)

Para las 2 comidas:

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates, cortado en rodajas

1/2 taza, en rodajas (90g)

mezcla de hojas verdes

4 taza (120g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 lbs (454g)

aceite

5/6 cda (mL)

miel

3 cucharada (68g)

mostaza Dijon

3 cucharada (50g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
 2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
 3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
 4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la mitad de la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto. Retira el pollo de la sartén y córtalo en rodajas cuando esté lo suficientemente frío para manipular. Reserva.
 5. Monta la ensalada con las hojas verdes, los tomates y los aguacates. Vierte la salsa de miel y mostaza restante por encima y mezcla. Añade el pollo al plato y sirve.
-