

Meal Plan - Menú semanal para ganar músculo de 2500 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

2494 kcal ● 180g protein (29%) ● 128g fat (46%) ● 121g carbs (19%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

440 kcal, 24g proteína, 22g carbohidratos netos, 21g grasa



[Cereal alto en fibra](#)
227 kcal



[Huevos revueltos básicos](#)
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal

Aperitivos

340 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 8g grasa



[Parfait de yogur con quinua y chía](#)
282 kcal



[Jugo de frutas](#)
1/2 taza(s)- 57 kcal

Almuerzo

875 kcal, 55g proteína, 37g carbohidratos netos, 52g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
2 envase- 261 kcal



[Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu](#)
393 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

840 kcal, 84g proteína, 20g carbohidratos netos, 47g grasa



[Pollo al estilo ranch](#)
12 onza(s)- 691 kcal



[Leche](#)
1 taza(s)- 149 kcal

Day 2

2494 kcal ● 180g protein (29%) ● 128g fat (46%) ● 121g carbs (19%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

440 kcal, 24g proteína, 22g carbohidratos netos, 21g grasa



[Cereal alto en fibra](#)
227 kcal



[Huevos revueltos básicos](#)
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal

Aperitivos

340 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 8g grasa



[Parfait de yogur con quinua y chía](#)
282 kcal



[Jugo de frutas](#)
1/2 taza(s)- 57 kcal

Almuerzo

875 kcal, 55g proteína, 37g carbohidratos netos, 52g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
2 envase- 261 kcal



[Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu](#)
393 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

840 kcal, 84g proteína, 20g carbohidratos netos, 47g grasa



[Pollo al estilo ranch](#)
12 onza(s)- 691 kcal



[Leche](#)
1 taza(s)- 149 kcal

Day 3

2436 kcal ● 198g protein (32%) ● 126g fat (47%) ● 94g carbs (15%) ● 34g fiber (6%)

Desayuno

390 kcal, 11g proteína, 31g carbohidratos netos, 19g grasa



Bubble & Squeak inglés

1 tortitas- 107 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal

Aperitivos

300 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Pistachos

188 kcal

Almuerzo

895 kcal, 87g proteína, 20g carbohidratos netos, 48g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

674 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

850 kcal, 92g proteína, 12g carbohidratos netos, 44g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla

322 kcal



Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s)- 529 kcal

Day 4

2550 kcal ● 174g protein (27%) ● 116g fat (41%) ● 172g carbs (27%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

390 kcal, 11g proteína, 31g carbohidratos netos, 19g grasa



Bubble & Squeak inglés

1 tortitas- 107 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal

Aperitivos

300 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Pistachos

188 kcal

Almuerzo

895 kcal, 87g proteína, 20g carbohidratos netos, 48g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

674 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

965 kcal, 68g proteína, 90g carbohidratos netos, 35g grasa



Sartén de salchicha, espinacas y ñoquis

739 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Panecillo

1 bollo(s)- 77 kcal

Day 5

2516 kcal ● 156g protein (25%) ● 93g fat (33%) ● 235g carbs (37%) ● 29g fiber (5%)

Desayuno

390 kcal, 11g proteína, 31g carbohidratos netos, 19g grasa



Bubble & Squeak inglés

1 tortitas- 107 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal

Aperitivos

350 kcal, 19g proteína, 45g carbohidratos netos, 9g grasa



Cereal de desayuno

193 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Almuerzo

815 kcal, 58g proteína, 69g carbohidratos netos, 30g grasa



Salteado de ternera con arroz

702 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Cena

965 kcal, 68g proteína, 90g carbohidratos netos, 35g grasa



Sartén de salchicha, espinacas y ñoquis

739 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Panecillo

1 bollo(s)- 77 kcal

Day 6

2501 kcal ● 172g protein (28%) ● 95g fat (34%) ● 208g carbs (33%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

445 kcal, 21g proteína, 49g carbohidratos netos, 15g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Kéfir

150 kcal



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Aperitivos

350 kcal, 19g proteína, 45g carbohidratos netos, 9g grasa



Cereal de desayuno

193 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Almuerzo

815 kcal, 58g proteína, 69g carbohidratos netos, 30g grasa



Salteado de ternera con arroz

702 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Cena

890 kcal, 74g proteína, 46g carbohidratos netos, 41g grasa



Sartén estilo gyros

661 kcal



Lentejas

231 kcal

Day 7

2473 kcal ● 163g protein (26%) ● 91g fat (33%) ● 210g carbs (34%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

445 kcal, 21g proteína, 49g carbohidratos netos, 15g grasa



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



Kéfir

150 kcal



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Aperitivos

350 kcal, 19g proteína, 45g carbohidratos netos, 9g grasa



Cereal de desayuno

193 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Almuerzo

790 kcal, 50g proteína, 71g carbohidratos netos, 26g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 1/2 lata(s)- 618 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

890 kcal, 74g proteína, 46g carbohidratos netos, 41g grasa



Sartén estilo gyros

661 kcal



Lentejas

231 kcal

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ coliflor triturada congelada
1 1/2 taza, preparada (255g)
- ☐ Cereal alto en fibra
1 1/3 cup (80g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
3/4 sobre (28 g) (21g)
- ☐ ñoquis
3/4 lbs (340g)
- ☐ salsa para salteados
1/3 taza (91g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
2 diente (6g)
- ☐ jengibre fresco
2 cdita (4g)
- ☐ brócoli
1 taza, picado (91g)
- ☐ patatas
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)
- ☐ coles de Bruselas
1 1/2 taza, rallada (75g)
- ☐ zanahorias
1 1/2 mediana (92g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3/4 lbs (340g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (179g)
- ☐ espinaca fresca
3/4 paquete (283 g) (213g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)
- ☐ pimiento
1 grande (164g)
- ☐ cebolla
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (227g)

Legumbres y derivados

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
9 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
5 1/3 grande (267g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
5 envase(s) (150 g c/u) (750g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
3 cda (53g)
- ☐ mantequilla
6 cdita (27g)
- ☐ queso parmesano
1 1/2 cda (8g)
- ☐ kefir con sabor
2 taza (mL)
- ☐ queso feta
2 oz (57g)
- ☐ nata para montar
1/2 taza (mL)

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, cruda
4 cda (43g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
24 fl oz (mL)
- ☐ frambuesas
5 taza (615g)
- ☐ pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 lbs (1717g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 tsp (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

Especias y hierbas

- ☐ tofu firme
10 oz (284g)
- ☐ salsa de soja
4 cda (mL)
- ☐ lentejas, crudas
2/3 taza (128g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de sésamo
2 cdita (6g)
- ☐ almendras
1 taza, entera (161g)
- ☐ semillas de chía
4 cdita (19g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ anacardos tostados
3/4 taza (103g)

Grasas y aceites

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

- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 cdita (2g)
- ☐ tomillo fresco
1 cdita (1g)
- ☐ orégano seco
1 cdita, hojas (1g)

Salchichas y fiambres

- ☐ salchicha de pavo italiana, cruda
18 oz (510g)

Productos horneados

- ☐ Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Productos de res

- ☐ falda de res, cruda
1 lbs (452g)

Bebidas

- ☐ agua
3 2/3 taza(s) (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ cereal de desayuno
3 ración (90g)

Productos de cerdo

- ☐ solomillo de cerdo, crudo
1 lbs (454g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Cereal alto en fibra

227 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Cereal alto en fibra

2/3 cup (40g)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

Cereal alto en fibra

1 1/3 cup (80g)

1. Añade el cereal y la leche a un bol y sirve.

Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s) - 212 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 2/3 grande (133g)

aceite

2/3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos

5 1/3 grande (267g)

aceite

1 1/3 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

Bubble & Squeak inglés

1 tortitas - 107 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, pelado y cortado en trozos

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)
yogur griego desnatado, natural
1 cda (18g)

aceite

1/2 cdita (mL)

coles de Bruselas, rallado

1/2 taza, rallada (25g)

Para las 3 comidas:

patatas, pelado y cortado en trozos

3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

yogur griego desnatado, natural

3 cda (53g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

coles de Bruselas, rallado

1 1/2 taza, rallada (75g)

1. Añade las patatas a una olla, cúbreelas con agua y hiérve 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con una cucharada de yogur griego.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

frambuesas

3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

Para las 3 comidas:
anacardos tostados
3/4 taza (103g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:
frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kefir con sabor
1 taza (mL)

Para las 2 comidas:
kefir con sabor
2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

393 kcal ● 20g protein ● 29g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado fino

1 diente (3g)

**tofu firme, escurrido y secado con
papel de cocina**

5 oz (142g)

semillas de sésamo

1 cdita (3g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

jengibre fresco, picado fino

1 cdita (2g)

salsa de soja

2 cda (mL)

coliflor triturada congelada

3/4 taza, preparada (128g)

brócoli

1/2 taza, picado (46g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino

2 diente (6g)

**tofu firme, escurrido y secado
con papel de cocina**

10 oz (284g)

semillas de sésamo

2 cdita (6g)

aceite

3 cda (mL)

jengibre fresco, picado fino

2 cdita (4g)

salsa de soja

4 cda (mL)

coliflor triturada congelada

1 1/2 taza, preparada (255g)

brócoli

1 taza, picado (91g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

674 kcal ● 79g protein ● 30g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas finas
3/4 mediana (46g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
3/4 lbs (336g)
vinagre de sidra de manzana
3/4 tsp (mL)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas finas
1 1/2 mediana (92g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
1 1/2 lbs (672g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/2 tsp (mL)
tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)
aceite
3 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
3/4 lbs (340g)

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.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Salteado de ternera con arroz

702 kcal ● 56g protein ● 23g fat ● 61g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

falda de res, cruda, en cubos

1/2 lbs (226g)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

aceite, dividido

1/4 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

salsa para salteados

2 2/3 cucharada (45g)

Para las 2 comidas:

falda de res, cruda, en cubos

1 lbs (452g)

arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

agua

1 taza(s) (mL)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

aceite, dividido

1/2 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1 paquete (283 g) (284g)

salsa para salteados

1/3 taza (91g)

1. En una olla con tapa, añadir el agua y llevar a ebullición. Añadir el arroz, remover, reducir el fuego a medio-bajo y tapar con la tapa. La temperatura será la correcta cuando se vea salir un poco de vapor por el borde de la tapa. Mantener la tapa puesta durante 20 minutos sin retirar. Cuando esté listo, esponjar con un tenedor y reservar.
2. Mientras tanto, calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el trozo de carne en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar la carne y reservar.
3. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
4. Volver a añadir la carne a la sartén y mezclar.
5. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
6. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que la carne esté completamente hecha.
7. Servir sobre el arroz.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Pomelo

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



Rinde 1/2 pomelo

pomelo

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

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)

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 58g carbs ● 13g fiber



Rinde 2 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras

2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

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.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal  1g protein  0g fat  13g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pistachos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Cereal de desayuno

193 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cereal de desayuno

1 ración (30g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

cereal de desayuno

3 ración (90g)

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. Solo busca un cereal que te guste donde una porción se encuentre en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal de desayuno y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que la mayoría de los cereales de desayuno tendrán una distribución de macronutrientes muy similar.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pollo al estilo ranch

12 onza(s) - 691 kcal ● 76g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para aderezo ranch

3/8 sobre (28 g) (11g)

aceite

3/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3/4 lbs (336g)

aderezo ranch

3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla para aderezo ranch

3/4 sobre (28 g) (21g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/2 lbs (672g)

aderezo ranch

6 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

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 2 comidas:

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Chícharos sugar snap con mantequilla

322 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

mantequilla

6 cdita (27g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

aceite

5/6 cda (mL)

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

13 1/3 oz (373g)

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.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Sartén de salchicha, espinacas y ñoquis

739 kcal ● 58g protein ● 26g fat ● 66g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha de pavo italiana, cruda

1/2 lbs (255g)

aceite de oliva

3/4 cdita (mL)

tomates

3 cucharada, picada (34g)

queso parmesano

3/4 cda (4g)

espinaca fresca

3/8 paquete (283 g) (107g)

ñoquis

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

salchicha de pavo italiana, cruda

18 oz (510g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

tomates

6 cucharada, picada (68g)

queso parmesano

1 1/2 cda (8g)

espinaca fresca

3/4 paquete (283 g) (213g)

ñoquis

3/4 lbs (340g)

1. Cocine los ñoquis según las instrucciones del paquete.
2. Corte la salchicha en rodajas y cocínela en una sartén con aceite a fuego medio hasta que esté bien hecha, alrededor de 10 minutos. Revuelva la salchicha mientras se cocina.
3. Agregue las espinacas y cocine unos 3-4 minutos o hasta que la espinaca esté ligeramente marchita.
4. Mezcle los ñoquis, los tomates y el queso parmesano hasta que se calienten. Sirva.

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 2 comidas:

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Panecillo

1 bollo(s) - 77 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Bollo

1 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (28g)

Para las 2 comidas:

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sartén estilo gyros

661 kcal ● 58g protein ● 40g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y picado

1/2 grande (82g)

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

tomillo fresco

1/2 cdita (0g)

orégano seco

1/2 cdita, hojas (1g)

queso feta

1 oz (28g)

nata para montar

4 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

cebolla, cortado en dados

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

champiñones, lavado y cortado

en rodajas

4 oz (113g)

solomillo de cerdo, crudo,

cortado en tiras pequeñas

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y picado

1 grande (164g)

pimentón (paprika)

1 cdita (2g)

tomillo fresco

1 cdita (1g)

orégano seco

1 cdita, hojas (1g)

queso feta

2 oz (57g)

nata para montar

1/2 taza (mL)

aceite

1 cda (mL)

cebolla, cortado en dados

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

champiñones, lavado y cortado

en rodajas

1/2 lbs (227g)

solomillo de cerdo, crudo,

cortado en tiras pequeñas

1 lbs (454g)

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade las tiras de cerdo y fríe, removiendo ocasionalmente, durante unos 7 minutos hasta que estén doradas y completamente cocidas. Saca la carne con una espátula y reserva.
2. Añade las cebollas, el pimiento y los champiñones a la sartén y saltea durante unos 7-10 minutos hasta que las verduras estén tiernas. Añade la carne de nuevo junto con todas las especias, más una pizca de sal/pimienta, y remueve, cocinando hasta que desprenda aroma, alrededor de 1 minuto.
3. Añade la nata (crema de leche) y el feta. Cuando empiece a burbujear y el feta se haya derretido, retira del fuego y sirve.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

2 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2/3 taza (128g)

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.
-