

Meal Plan - Menú semanal para ganar músculo de 2900 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 2882 kcal ● 221g protein (31%) ● 114g fat (36%) ● 201g carbs (28%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

490 kcal, 29g proteína, 71g carbohidratos netos, 6g grasa



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal



Sándwich de muffin inglés con jamón y tomate
2 sándwich(es)- 412 kcal

Aperitivos

380 kcal, 11g proteína, 19g carbohidratos netos, 27g grasa



Chocolate negro
5 cuadrado(s)- 299 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

1000 kcal, 59g proteína, 66g carbohidratos netos, 48g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal



Cacahuets tostados
3/8 taza(s)- 383 kcal

Cena

1010 kcal, 121g proteína, 46g carbohidratos netos, 34g grasa



Lentejas
289 kcal



Pechuga de pollo básica
16 onza(s)- 635 kcal



Tomates salteados con ajo y hierbas
85 kcal

Day 2 2848 kcal ● 221g protein (31%) ● 123g fat (39%) ● 173g carbs (24%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

490 kcal, 29g proteína, 71g carbohidratos netos, 6g grasa



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal



Sándwich de muffin inglés con jamón y tomate
2 sándwich(es)- 412 kcal

Aperitivos

380 kcal, 11g proteína, 19g carbohidratos netos, 27g grasa



Chocolate negro
5 cuadrado(s)- 299 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

1000 kcal, 59g proteína, 66g carbohidratos netos, 48g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal



Cacahuets tostados
3/8 taza(s)- 383 kcal

Cena

975 kcal, 121g proteína, 18g carbohidratos netos, 42g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
18 oz- 899 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Day 3

2912 kcal ● 204g protein (28%) ● 133g fat (41%) ● 190g carbs (26%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

540 kcal, 16g proteína, 67g carbohidratos netos, 19g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
4 rebanada(s)- 533 kcal



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal

Aperitivos

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



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



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



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

Almuerzo

985 kcal, 44g proteína, 87g carbohidratos netos, 46g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



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



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Cena

975 kcal, 121g proteína, 18g carbohidratos netos, 42g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
18 oz- 899 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Day 4

2964 kcal ● 174g protein (23%) ● 155g fat (47%) ● 186g carbs (25%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

540 kcal, 16g proteína, 67g carbohidratos netos, 19g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
4 rebanada(s)- 533 kcal



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal

Aperitivos

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



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



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



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

Almuerzo

985 kcal, 44g proteína, 87g carbohidratos netos, 46g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



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



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Cena

1025 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 64g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul
2 muslo- 904 kcal



Guisantes sugar snap
123 kcal

Day 5

2856 kcal ● 279g protein (39%) ● 117g fat (37%) ● 142g carbs (20%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 65g proteína, 41g carbohidratos netos, 3g grasa



Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Batido proteico doble chocolate

206 kcal

Aperitivos

410 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s)- 408 kcal

Almuerzo

950 kcal, 103g proteína, 64g carbohidratos netos, 25g grasa



Bacalao estilo cajún

15 onza(s)- 468 kcal



Ensalada mixta simple

136 kcal



Lentejas

347 kcal

Cena

1025 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 64g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul

2 muslo- 904 kcal



Guisantes sugar snap

123 kcal

Day 6

2905 kcal ● 240g protein (33%) ● 87g fat (27%) ● 247g carbs (34%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

470 kcal, 65g proteína, 41g carbohidratos netos, 3g grasa



Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Batido proteico doble chocolate

206 kcal

Aperitivos

410 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s)- 408 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 68g proteína, 87g carbohidratos netos, 37g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Batatas con pollo al pesto

2 batata(s)- 862 kcal

Cena

1015 kcal, 88g proteína, 96g carbohidratos netos, 23g grasa



Chips de tortilla

235 kcal



Sopa de chili blanco con pollo

780 kcal

Day 7

2905 kcal ● 240g protein (33%) ● 87g fat (27%) ● 247g carbs (34%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

470 kcal, 65g proteína, 41g carbohidratos netos, 3g grasa



Queso cottage y miel
3/4 taza(s)- 187 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal



Batido proteico doble chocolate
206 kcal

Aperitivos

410 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
2 barra(s)- 408 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 68g proteína, 87g carbohidratos netos, 37g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Batatas con pollo al pesto
2 batata(s)- 862 kcal

Cena

1015 kcal, 88g proteína, 96g carbohidratos netos, 23g grasa



Chips de tortilla
235 kcal



Sopa de chili blanco con pollo
780 kcal

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)
- ☐ sopa de fideos con pollo enlatada condensada
5 lata (298 g) (1490g)
- ☐ salsa pesto
8 cda (128g)
- ☐ salsa verde
1 1/2 taza (384g)
- ☐ caldo de pollo
4 1/2 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
1 taza (158g)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (176g)
- ☐ frijoles Great Northern enlatados
1 1/2 lata (~425 g) (638g)

Frutas y jugos

- ☐ clementinas
10 fruta (740g)
- ☐ aceitunas verdes
36 grande (158g)

Otro

- ☐ condimento italiano
1/8 envase (21 g) (2g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)

Especias y hierbas

- ☐ mostaza Dijon
4 cdita (20g)
- ☐ sal
2 cdita (11g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (1g)
- ☐ albahaca fresca
36 hojas (18g)
- ☐ polvo de chile
6 cdita (16g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
1/2 lbs (227g)

Productos horneados

- ☐ muffins ingleses
4 muffin(s) (228g)
- ☐ pan
8 rebanada (256g)
- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
10 cuadrado(s) (100g)
- ☐ miel
13 cdita (91g)
- ☐ mermelada
8 cdita (56g)
- ☐ cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3 1/4 taza (735g)
- ☐ mantequilla
8 cdita (36g)
- ☐ queso azul
2 oz (57g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
9 cda (158g)
- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)

Bebidas

- ☐ agua
8 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)

- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, molido (1g)
- ☐ condimento cajún
5 cdita (11g)
- ☐ comino molido
1 1/2 cdita (3g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (906g)
- ☐ ajo
1/3 diente(s) (1g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
- ☐ batatas
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

- ☐ aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 1/2 lbs (2433g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
4 muslo (170 g c/u) (680g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
15 oz (425g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
6 barra (240g)
 - ☐ totopos (tortilla chips)
3 1/3 oz (95g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

clementinas
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de muffin inglés con jamón y tomate

2 sándwich(es) - 412 kcal ● 28g protein ● 6g fat ● 56g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano

2 pizca (0g)

mostaza Dijon

2 cdita (10g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

fiambres de jamón

4 oz (113g)

muffins ingleses

2 muffin(s) (114g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano

4 pizca (0g)

mostaza Dijon

4 cdita (20g)

tomates

8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)

fiambres de jamón

1/2 lbs (227g)

muffins ingleses

4 muffin(s) (228g)

1. Unta mostaza Dijon dentro del muffin inglés. Rellena con jamón, rodajas de tomate, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
2. Opcional: Tuesta el/los sándwich(es) en un horno a 400°F (200°C) o en una tostadora durante 5-8 minutos.
3. Sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tostada con mantequilla y mermelada

4 rebanada(s) - 533 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 66g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada

4 cdita (28g)

mantequilla

4 cdita (18g)

pan

4 rebanada (128g)

Para las 2 comidas:

mermelada

8 cdita (56g)

mantequilla

8 cdita (36g)

pan

8 rebanada (256g)

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

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Queso cottage y miel

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



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

3 cdita (21g)

quesosón bajo en grasa (1%

materia grasa)

3/4 taza (170g)

Para las 3 comidas:

miel

9 cdita (63g)

quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)

2 1/4 taza (509g)

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

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

2 fruta (148g)

Para las 3 comidas:

clementinas

6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico doble chocolate

206 kcal ● 42g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

yogur griego desnatado, natural

3 cda (53g)

cacao en polvo

1 1/2 cdita (3g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

proteína en polvo, chocolate

4 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (140g)

yogur griego desnatado, natural

9 cda (158g)

cacao en polvo

4 1/2 cdita (8g)

agua

4 1/2 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

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

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

5 lata (~540 g) (2630g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cacahuetes tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
6 2/3 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
13 1/3 cucharada (122g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de fideos con pollo

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa de fideos con pollo enlatada condensada
2 1/2 lata (298 g) (745g)

Para las 2 comidas:

sopa de fideos con pollo enlatada condensada
5 lata (298 g) (1490g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Bacalao estilo cajún

15 onza(s) - 468 kcal ● 77g protein ● 15g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 15 onza(s)

aceite
2 1/2 cdita (mL)
condimento cajún
5 cdita (11g)
bacalao, crudo
15 oz (425g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Batatas con pollo al pesto

2 batata(s) - 862 kcal ● 60g protein ● 29g fat ● 75g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto

4 cda (64g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto

8 cda (128g)

pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda

1 lbs (454g)

batatas

4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

1. Microondas las batatas durante 4-7 minutos, o hasta que estén blandas. (Opcional: hornea a 400 F (200 C) durante 45 min a 1 h en su lugar)
2. Mientras tanto, pon el pollo crudo en una olla y cúbrelo con aproximadamente 2.5 cm (1 pulgada) de agua. Lleva a ebullición y cocina 15-20 minutos hasta que el pollo esté hecho.
3. Pasa el pollo a un bol y desmenúzalo con 2 tenedores.
4. Añade pesto al pollo y mezcla bien. Rellena las batatas con la mezcla de pollo. Sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chocolate negro

5 cuadrado(s) - 299 kcal ● 4g protein ● 21g fat ● 18g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%

5 cuadrado(s) (50g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%

10 cuadrado(s) (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

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.

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)
quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

Para las 2 comidas:

miel
4 cdita (28g)
quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

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

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Para las 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
6 barra (240g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Lentejas

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



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

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.

Pechuga de pollo básica

16 onza(s) - 635 kcal ● 101g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

aceite

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

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.

Tomates salteados con ajo y hierbas

85 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



sal
1/6 cdita (1g)
condimento italiano
1/6 cda (2g)
tomates
1/3 pinta, tomates cherry (99g)
ajo, picado
1/3 diente(s) (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz - 899 kcal ● 120g protein ● 37g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado
36 hojas (18g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 1/4 lbs (1021g)
polvo de chile
6 cdita (16g)
pimienta negra
1/2 cucharada (1g)
aceitunas verdes
36 grande (158g)
sal
1 1/2 cdita (9g)
aceite de oliva
6 cdita (mL)
tomates
36 tomates cherry (612g)

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.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

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 4 y día 5

Muslos de pollo rellenos de queso azul

2 muslo - 904 kcal ● 83g protein ● 63g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomillo, seco

3/8 cdita, molido (1g)

queso azul

1 oz (28g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

2 muslo (170 g c/u) (340g)

Para las 2 comidas:

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tomillo, seco

3/4 cdita, molido (1g)

queso azul

2 oz (57g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

4 muslo (170 g c/u) (680g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)

- 1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [↗](#)
Comer los día 6 y día 7

Chips de tortilla
235 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

totopos (tortilla chips)
1 2/3 oz (47g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)
1/4 lbs (95g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de chili blanco con pollo
780 kcal ● 85g protein ● 12g fat ● 66g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
1/2 lbs (255g)
salsa verde
3/4 taza (192g)
**frijoles Great Northern enlatados,
escurrido**
3/4 lata (~425 g) (319g)
comino molido
3/4 cdita (2g)
caldo de pollo
2 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
18 oz (510g)
salsa verde
1 1/2 taza (384g)
**frijoles Great Northern enlatados,
escurrido**
1 1/2 lata (~425 g) (638g)
comino molido
1 1/2 cdita (3g)
caldo de pollo
4 1/2 taza(s) (mL)

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. En una olla nueva, agregue el caldo, el pollo, los frijoles, la salsa y el comino a fuego medio-alto y mezcle.
 4. Cocine durante unos 5 minutos. Sirva.
 5. *Método en olla de cocción lenta: Añada todos los ingredientes (incluido el pollo crudo) a la olla de cocción lenta. Cocine a temperatura baja 6-8 horas, o alta 3-4 horas. Cuando esté listo, desmenuce el pollo con dos tenedores y sirva.
-