

Meal Plan - Menú semanal ganar músculo de 3000 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

2964 kcal ● 214g protein (29%) ● 156g fat (47%) ● 136g carbs (18%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

490 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Almuerzo

1025 kcal, 69g proteína, 37g carbohidratos netos, 61g grasa



Ensalada mediterránea de pollo con aderezo de yogur y limón
698 kcal



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal



Nueces
1/3 taza(s)- 233 kcal

Aperitivos

370 kcal, 25g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

1080 kcal, 92g proteína, 75g carbohidratos netos, 39g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
64 kcal



Pechuga de pollo básica
13 1/3 onza(s)- 529 kcal



Papas fritas de batata
485 kcal

Day 2

2995 kcal ● 201g protein (27%) ● 158g fat (48%) ● 154g carbs (21%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

490 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Aperitivos

370 kcal, 25g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 55g proteína, 55g carbohidratos netos, 63g grasa



Ensalada de huevo y aguacate
399 kcal



Anacardos tostados
3/8 taza(s)- 348 kcal



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

Cena

1080 kcal, 92g proteína, 75g carbohidratos netos, 39g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
64 kcal



Pechuga de pollo básica
13 1/3 onza(s)- 529 kcal



Papas fritas de batata
485 kcal

Day 3

3036 kcal ● 240g protein (32%) ● 132g fat (39%) ● 189g carbs (25%) ● 33g fiber (4%)

Desayuno

515 kcal, 34g proteína, 51g carbohidratos netos, 15g grasa



Avena instantánea con agua
1 sobre(s)- 165 kcal



Bol paleo de carne y huevo
236 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

370 kcal, 25g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 55g proteína, 55g carbohidratos netos, 63g grasa



Ensalada de huevo y aguacate
399 kcal



Anacardos tostados
3/8 taza(s)- 348 kcal



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

Cena

1095 kcal, 125g proteína, 67g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla
2 sándwich(es)- 919 kcal



Ensalada caprese
178 kcal

Day 4

3005 kcal ● 293g protein (39%) ● 109g fat (33%) ● 180g carbs (24%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

515 kcal, 34g proteína, 51g carbohidratos netos, 15g grasa



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal



Bol paleo de carne y huevo

236 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Aperitivos

380 kcal, 13g proteína, 46g carbohidratos netos, 14g grasa



Rodajas de manzana con arándanos y nueces

1/2 manzana(s)- 198 kcal



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal

Almuerzo

1015 kcal, 121g proteína, 16g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz- 899 kcal

Cena

1095 kcal, 125g proteína, 67g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla

2 sándwich(es)- 919 kcal



Ensalada caprese

178 kcal

Day 5

2973 kcal ● 213g protein (29%) ● 94g fat (29%) ● 284g carbs (38%) ● 33g fiber (4%)

Desayuno

550 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 34g grasa



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

380 kcal, 13g proteína, 46g carbohidratos netos, 14g grasa



Rodajas de manzana con arándanos y nueces

1/2 manzana(s)- 198 kcal



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 109g proteína, 71g carbohidratos netos, 33g grasa



Lentejas

174 kcal



Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal



Pastel de carne glaseado con BBQ

3 pasteles de carne- 839 kcal

Cena

985 kcal, 69g proteína, 142g carbohidratos netos, 13g grasa



Camarones criollos con arroz

813 kcal



Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal

Desayuno

550 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 34g grasa

 **Almendras tostadas**
1/3 taza(s)- 277 kcal

 **Pera**
1 pera(s)- 113 kcal

 **Huevos revueltos básicos**
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

410 kcal, 25g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa

 **Dip de manzana y proteína**
408 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 71g proteína, 66g carbohidratos netos, 42g grasa

 **Puré de batata**
275 kcal

 **Col rizada (collard) con ajo**
398 kcal

 **Muslos de pollo básicos**
9 onza- 383 kcal

Cena

985 kcal, 69g proteína, 142g carbohidratos netos, 13g grasa

 **Camarones criollos con arroz**
813 kcal

 **Jugo de frutas**
1 1/2 taza(s)- 172 kcal

Desayuno

550 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 34g grasa

 **Almendras tostadas**
1/3 taza(s)- 277 kcal

 **Pera**
1 pera(s)- 113 kcal

 **Huevos revueltos básicos**
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

410 kcal, 25g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa

 **Dip de manzana y proteína**
408 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 71g proteína, 66g carbohidratos netos, 42g grasa

 **Puré de batata**
275 kcal

 **Col rizada (collard) con ajo**
398 kcal

 **Muslos de pollo básicos**
9 onza- 383 kcal

Cena

970 kcal, 98g proteína, 51g carbohidratos netos, 37g grasa

 **Pavo molido básico**
13 1/3 onza- 625 kcal

 **Lentejas**
347 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (31g)
- ☐ tomates
8 entero mediano ($\approx$ 6.4 cm diá.) (972g)
- ☐ ajo
8 diente(s) (24g)
- ☐ batatas
7 batata, 12,5 cm de largo (1462g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/2 taza (68g)
- ☐ okra congelada
1 1/6 paquete (285 g) (335g)
- ☐ berza (hojas de col)
2 1/2 lbs (1134g)

Frutas y jugos

- ☐ aceitunas negras enlatadas
6 aceitunas grandes (26g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ arándanos
1 1/4 taza (185g)
- ☐ aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- ☐ peras
5 mediana (890g)
- ☐ jugo de lima
1/2 cda (mL)
- ☐ aceitunas verdes
18 grande (79g)
- ☐ manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- ☐ jugo de fruta
24 fl oz (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1/3 taza(s) (80g)
- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
- ☐ mantequilla de maní
4 cda (64g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 1/3 lbs (2391g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 2/3 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 1/3 container (392g)
- ☐ huevos
18 grande (900g)
- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ mozzarella fresca
2 1/2 oz (71g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
1 2/3 paquete (155 g) (264g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cda (3g)
- ☐ tomates picados
1 1/6 lata(s) (490g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1 1/2 oz (41g)
- ☐ almendras
1 1/3 taza, entera (188g)
- ☐ anacardos tostados
13 1/4 cucharada (114g)
- ☐ mantequilla de almendra
2 cda (32g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)

Bebidas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
18 oz (510g)
- ☐ pavo molido, crudo
13 1/3 oz (378g)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (0g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ albahaca fresca
3/4 oz (21g)
- ☐ pimienta negra
2 1/2 g (2g)
- ☐ sal
2/3 oz (19g)
- ☐ ajo en polvo
2 1/2 cdita (7g)
- ☐ mostaza Dijon
2 cda (30g)
- ☐ polvo de chile
3 cdita (8g)
- ☐ condimento chipotle
3/8 cdita (1g)
- ☐ condimento cajún
2 1/3 cdita (5g)
- ☐ canela
2 cdita (5g)

- ☐ agua
6 1/2 taza (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor
2 sobre (86g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
1 1/2 lbs (652g)

Productos horneados

- ☐ panes Kaiser
4 bollo (9 cm diá.) (228g)
- ☐ pan
1 1/2 rebanada (48g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
3 cda (51g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo
18 3/4 oz (530g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
56 cucharadita (216g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

2 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

huevos

2 grande (100g)

sal

2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, troceado

4 hojas (2g)

aguacates, en rodajas

1 aguacate(s) (201g)

tomates

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

huevos

4 grande (200g)

sal

4 pizca (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/4 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

1 sobre (43g)

Para las 2 comidas:

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Bol paleo de carne y huevo

236 kcal ● 30g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

1 grande (50g)

carne molida de res (93% magra)

4 oz (114g)

Para las 2 comidas:

huevos

2 grande (100g)

carne molida de res (93% magra)

1/2 lbs (227g)

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la carne molida y desmenúzala. Sazona con un poco de sal y pimienta. Cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que la carne esté completamente cocida y ya no esté rosada. Traslada la carne a un plato y reserva.
2. Casca el huevo en la sartén y cocina hasta que las claras estén firmes.
3. Coloca la carne en un bol y coloca el huevo encima. Sazona con más sal/pimienta y sirve.

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.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

5 cucharada, entera (45g)

Para las 3 comidas:

almendras

1 taza, entera (134g)

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 3 comidas:

peras

3 mediana (534g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos básicos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos

6 grande (300g)

aceite

1 1/2 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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada mediterránea de pollo con aderezo de yogur y limón

698 kcal ● 63g protein ● 39g fat ● 17g carbs ● 7g fiber



cebolla, cortado en láminas finas

1/3 pequeña (23g)

aceitunas negras enlatadas, deshuesado

6 aceitunas grandes (26g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/3 taza(s) (80g)

jugo de limón

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado

1/2 lbs (227g)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (0g)

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

aceite

2 cda (mL)

tomates, picado

1/2 taza de tomates cherry (74g)

yogur griego desnatado, natural

3 cda (52g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

1. Mezcla el yogur griego y el jugo de limón con una pizca de sal/pimienta. Mezcla hasta obtener una consistencia tipo salsa. Si es necesario, añade un chorrito de agua para aligerar. Reserva en el frigorífico.
2. Añade la mitad del aceite a una sartén a fuego medio y añade los garbanzos. Cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente. Espolvorea la paprika y algo de sal y cocina 30 segundos más. Transfiere los garbanzos a un recipiente y reserva.
3. Añade el resto del aceite a la sartén y cocina el pollo durante unos 10 minutos o hasta que esté cocido y ya no esté rosado por dentro. Espolvorea tomillo y algo de sal/pimienta y retira del fuego.
4. Monta la ensalada colocando los garbanzos, el pollo, los tomates, la cebolla y las aceitunas sobre una cama de hojas verdes. Vierte el aderezo por encima y sirve.
5. Consejo de preparación: para mejores resultados, guarda los ingredientes preparados (pollo, garbanzos, aceitunas, cebolla, tomates) juntos en un recipiente hermético en el frigorífico. Mantén separados los verdes y el aderezo hasta que vayas a servir.

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza(s)

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Nueces

1/3 taza(s) - 233 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de huevo y aguacate

399 kcal ● 22g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos, hervido y enfriado
3 grande (150g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

huevos, hervido y enfriado
6 grande (300g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 348 kcal ● 9g protein ● 27g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
6 2/3 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
13 1/3 cucharada (114g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

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



Rinde 18 oz

albahaca fresca, desmenuzado

18 hojas (9g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (510g)

polvo de chile

3 cdita (8g)

pimienta negra

1/4 cucharada (1g)

aceitunas verdes

18 grande (79g)

sal

3/4 cdita (5g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

tomates

18 tomates cherry (306g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

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.

Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
1/2 taza (68g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pastel de carne glaseado con BBQ

3 pasteles de carne - 839 kcal ● 95g protein ● 32g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 pasteles de carne

ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
agua
3 cda (mL)
salsa barbacoa
3 cda (51g)
condimento chipotle
3/8 cdita (1g)
pan
1 1/2 rebanada (48g)
carne molida de res (93% magra)
15 oz (425g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol mediano, remoja el pan en el agua. Deshazlo con las manos hasta que se vuelva una pasta.
3. Añade la carne, el ajo en polvo, el sazónador chipotle y un poco de sal y pimienta al bol. Mezcla suavemente hasta integrar.
4. Forma la mezcla de carne en pequeños pasteles (usa el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
5. Coloca los pasteles de carne en una bandeja para hornear y pinta con la salsa barbacoa. Hornea hasta que los pasteles estén dorados y cocidos, 15-18 minutos. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo
(315g)

Para las 2 comidas:

batatas

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Col rizada (collard) con ajo

398 kcal ● 18g protein ● 21g fat ● 12g carbs ● 23g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

3 3/4 diente(s) (11g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite

1 1/4 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 1/4 lbs (567g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

7 1/2 diente(s) (23g)

sal

5/8 cdita (4g)

aceite

2 1/2 cda (mL)

berza (hojas de col)

2 1/2 lbs (1134g)

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.

Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3/8 cda (mL)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lbs (255g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
18 oz (510g)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Yogur griego proteico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)

1. Disfruta.

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 3 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

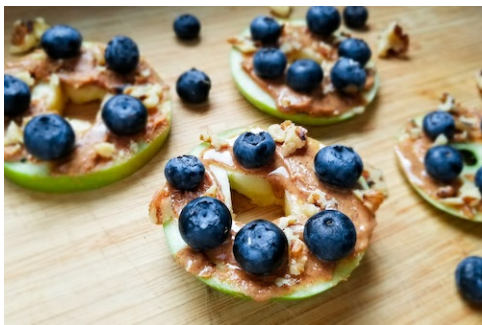
1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Rodajas de manzana con arándanos y nueces

1/2 manzana(s) - 198 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces, picado
2 nueces (4g)
arándanos
2 cucharada (19g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
manzanas
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 2 comidas:

nueces, picado
4 nueces (8g)
arándanos
4 cucharada (37g)
mantequilla de almendra
2 cda (32g)
manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. Corta la manzana en rodajas (aprox. 6 rodajas por manzana). Corta el corazón y las semillas del centro de las rodajas con un cuchillo.
2. Unta mantequilla de almendra en las rodajas y cubre con arándanos y nueces picadas. Sirve.

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Dip de manzana y proteína

408 kcal ● 25g protein ● 17g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

2 cda (32g)

canela

1 cdita (3g)

manzanas, cortado en rodajas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

yogur griego desnatado, natural

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de maní

4 cda (64g)

canela

2 cdita (5g)

manzanas, cortado en rodajas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

yogur griego desnatado, natural

2 container (340g)

1. Abrir el envase de yogur griego y añadir la mantequilla de cacahuete y la canela (o mezclar en un bol pequeño). Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Cortar una manzana en rodajas.
3. Sumergir la manzana en el dip y disfrutar.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates salteados con ajo y hierbas

64 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

condimento italiano

1/8 cda (1g)

tomates

1/4 pinta, tomates cherry (75g)

ajo, picado

1/4 diente(s) (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (2g)

condimento italiano

1/4 cda (3g)

tomates

1/2 pinta, tomates cherry (149g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

aceite de oliva

3/4 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.

Pechuga de pollo básica

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
5/6 cda (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
13 1/3 oz (373g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 2/3 cda (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
1 2/3 lbs (747g)

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.

Papas fritas de batata

485 kcal ● 7g protein ● 13g fat ● 73g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (1g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
batatas, pelado
14 2/3 oz (416g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1 cdita (5g)
pimentón (paprika)
1 cdita (2g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
batatas, pelado
29 1/3 oz (832g)

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
 2. Corta las batatas en palitos de 0.6 a 1.2 cm de grosor y 7.5 cm de largo, y mézclalos con el aceite.
 3. Mezcla las especias, la sal y la pimienta en un bol pequeño y espolvoréalas sobre las batatas. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja para hornear.
 4. Hornea hasta que estén doradas y crujientes por abajo, unos 15 minutos; luego dales la vuelta y cocina hasta que el otro lado esté crujiente, unos 10 minutos.
 5. Sirve.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de pollo a la parrilla

2 sándwich(es) - 919 kcal ● 115g protein ● 22g fat ● 61g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cedita (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)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cedita (mL)

panes Kaiser

4 bollo (9 cm diá.) (228g)

mostaza Dijon

2 cda (30g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

tomates

12 rebanada(s), fina/pequeña (180g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 lbs (907g)

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.

Ensalada caprese

178 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica

5/6 cda (mL)

albahaca fresca

1/4 taza de hojas enteras (5g)

tomates, cortado por la mitad

6 2/3 cucharada de tomates cherry (62g)

mezcla de hojas verdes

3/8 paquete (155 g) (65g)

mozzarella fresca

1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

1 2/3 cda (mL)

albahaca fresca

6 2/3 cucharada de hojas enteras (10g)

tomates, cortado por la mitad

13 1/3 cucharada de tomates cherry (124g)

mezcla de hojas verdes

5/6 paquete (155 g) (129g)

mozzarella fresca

2 1/2 oz (71g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Camarones criollos con arroz

813 kcal ● 66g protein ● 13g fat ● 104g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

agua

7/8 taza(s) (mL)

okra congelada

5/8 paquete (285 g) (167g)

camarón, crudo, pelados y desvenados

9 1/3 oz (265g)

condimento cajún

1 1/6 cdita (3g)

tomates picados, sin escurrir

5/8 lata(s) (245g)

arroz blanco de grano largo

9 1/3 cucharada (108g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

agua

1 3/4 taza(s) (mL)

okra congelada

1 1/6 paquete (285 g) (335g)

camarón, crudo, pelados y desvenados

18 2/3 oz (530g)

condimento cajún

2 1/3 cdita (5g)

tomates picados, sin escurrir

1 1/6 lata(s) (490g)

arroz blanco de grano largo

56 cucharadita (216g)

1. Caliente la mayor parte del aceite (~1 cucharada por taza de arroz) en una sartén grande a fuego medio. Añada el arroz y cocine durante 2-3 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que esté ligeramente dorado.
2. Agregue los tomates (con su jugo), el agua y el condimento al arroz. Lleve a ebullición a fuego alto. Una vez que hierva, reduzca el fuego a bajo. Cubra y cocine a fuego lento durante 15-20 minutos hasta que el arroz esté cocido.
3. Mientras se cocina el arroz, caliente el aceite restante en una sartén a fuego medio-alto. Añada los camarones y cocínelos durante 5-7 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que los camarones estén opacos y rosados. Reserve.
4. Cocine la okra según las instrucciones del paquete. Reserve.
5. Cuando el arroz esté listo, añada los camarones y la okra a la olla; mezcle. Cocine unos 3 minutos más hasta que todo esté bien caliente. Sirva.

Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

12 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Pavo molido básico

13 1/3 onza - 625 kcal ● 74g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza

aceite

1 2/3 cdita (mL)

pavo molido, crudo

13 1/3 oz (378g)

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

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.