

# Meal Plan - Menú semanal para ganar músculo de 3200 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

3210 kcal ● 241g protein (30%) ● 150g fat (42%) ● 186g carbs (23%) ● 38g fiber (5%)

### Desayuno

570 kcal, 34g proteína, 46g carbohidratos netos, 25g grasa



**Kéfir**

150 kcal



**Tostada con mantequilla**

1 rebanada(s)- 114 kcal



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**

304 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 25g proteína, 58g carbohidratos netos, 5g grasa



**Pretzels**

147 kcal



**Uvas**

131 kcal



**Yogur griego proteico**

1 envase- 139 kcal

### Almuerzo

1090 kcal, 58g proteína, 72g carbohidratos netos, 58g grasa



**Durazno**

2 durazno(s)- 132 kcal



**Sándwich de ensalada de pollo**

2 sándwich(es)- 960 kcal

### Cena

1135 kcal, 124g proteína, 10g carbohidratos netos, 61g grasa



**Brócoli con mantequilla**

3 1/2 taza(s)- 467 kcal



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**

18 onza(s)- 666 kcal

## Day 2

3205 kcal ● 203g protein (25%) ● 140g fat (39%) ● 242g carbs (30%) ● 40g fiber (5%)

### Desayuno

570 kcal, 34g proteína, 46g carbohidratos netos, 25g grasa



**Kéfir**

150 kcal



**Tostada con mantequilla**

1 rebanada(s)- 114 kcal



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**

304 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 25g proteína, 58g carbohidratos netos, 5g grasa



**Pretzels**

147 kcal



**Uvas**

131 kcal



**Yogur griego proteico**

1 envase- 139 kcal

### Almuerzo

1090 kcal, 58g proteína, 72g carbohidratos netos, 58g grasa



**Durazno**

2 durazno(s)- 132 kcal



**Sándwich de ensalada de pollo**

2 sándwich(es)- 960 kcal

### Cena

1130 kcal, 86g proteína, 66g carbohidratos netos, 52g grasa



**Papas fritas al horno**

386 kcal



**Pollo a la parmesana**

591 kcal



**Col rizada salteada**

151 kcal

## Day 3

3221 kcal ● 263g protein (33%) ● 141g fat (39%) ● 185g carbs (23%) ● 41g fiber (5%)

### Desayuno

570 kcal, 34g proteína, 46g carbohidratos netos, 25g grasa



**Kéfir**

150 kcal



**Tostada con mantequilla**

1 rebanada(s)- 114 kcal



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**

304 kcal

### Aperitivos

410 kcal, 13g proteína, 48g carbohidratos netos, 13g grasa



**Garbanzos asados**

1/2 taza- 276 kcal



**Durazno**

2 durazno(s)- 132 kcal

### Almuerzo

1070 kcal, 134g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



**Chuletas de cerdo con champiñones**

3 chuleta(s)- 924 kcal



**Verduras mixtas**

1 1/2 taza(s)- 146 kcal

### Cena

1175 kcal, 82g proteína, 46g carbohidratos netos, 69g grasa



**Lentejas**

289 kcal



**Muslos de pollo con champiñones**

9 oz- 886 kcal

## Day 4

3183 kcal ● 253g protein (32%) ● 139g fat (39%) ● 193g carbs (24%) ● 39g fiber (5%)

### Desayuno

530 kcal, 24g proteína, 54g carbohidratos netos, 23g grasa



**Bagel mediano tostado con mantequilla**  
1 bagel(es)- 391 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Aperitivos

410 kcal, 13g proteína, 48g carbohidratos netos, 13g grasa



**Garbanzos asados**  
1/2 taza- 276 kcal



**Durazno**  
2 durazno(s)- 132 kcal

### Almuerzo

1070 kcal, 134g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



**Chuletas de cerdo con champiñones**  
3 chuleta(s)- 924 kcal



**Verduras mixtas**  
1 1/2 taza(s)- 146 kcal

### Cena

1175 kcal, 82g proteína, 46g carbohidratos netos, 69g grasa



**Lentejas**  
289 kcal



**Muslos de pollo con champiñones**  
9 oz- 886 kcal

## Day 5

3240 kcal ● 222g protein (27%) ● 131g fat (36%) ● 261g carbs (32%) ● 34g fiber (4%)

### Desayuno

530 kcal, 24g proteína, 54g carbohidratos netos, 23g grasa



**Bagel mediano tostado con mantequilla**  
1 bagel(es)- 391 kcal



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal

### Aperitivos

455 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



**Tostada de aguacate**  
1 rebanada(s)- 168 kcal



**Parfait de moras y granola**  
287 kcal

### Almuerzo

1130 kcal, 66g proteína, 82g carbohidratos netos, 55g grasa



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



**Sándwich a la plancha con pimiento rojo asado y espinacas**  
2 sándwich(es)- 714 kcal



**Cacahuets tostados**  
1/4 taza(s)- 230 kcal

### Cena

1125 kcal, 105g proteína, 90g carbohidratos netos, 34g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
176 kcal



**Sándwich de pollo con miel picante**  
2 sándwich(es)- 948 kcal

## Day 6

3167 kcal ● 225g protein (28%) ● 132g fat (38%) ● 233g carbs (29%) ● 36g fiber (5%)

### Desayuno

565 kcal, 41g proteína, 56g carbohidratos netos, 17g grasa



**Compota de manzana**  
171 kcal



**Queso cottage con piña**  
233 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
1/6 taza(s)- 163 kcal

### Almuerzo

1130 kcal, 66g proteína, 82g carbohidratos netos, 55g grasa



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



**Sándwich a la plancha con pimiento rojo asado y espinacas**  
2 sándwich(es)- 714 kcal



**Cacahuets tostados**  
1/4 taza(s)- 230 kcal

### Aperitivos

455 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



**Tostada de aguacate**  
1 rebanada(s)- 168 kcal



**Parfait de moras y granola**  
287 kcal

### Cena

1015 kcal, 91g proteína, 60g carbohidratos netos, 42g grasa



**Bacalao estilo cajún**  
16 onza(s)- 499 kcal



**Maíz con mantequilla**  
515 kcal

## Day 7

3224 kcal ● 211g protein (26%) ● 155g fat (43%) ● 211g carbs (26%) ● 35g fiber (4%)

### Desayuno

565 kcal, 41g proteína, 56g carbohidratos netos, 17g grasa



**Compota de manzana**  
171 kcal



**Queso cottage con piña**  
233 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
1/6 taza(s)- 163 kcal

### Almuerzo

1190 kcal, 52g proteína, 60g carbohidratos netos, 78g grasa



**Wrap César**  
2 wrap(s)- 785 kcal



**Cacahuets tostados**  
1/2 taza(s)- 403 kcal

### Aperitivos

455 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



**Tostada de aguacate**  
1 rebanada(s)- 168 kcal



**Parfait de moras y granola**  
287 kcal

### Cena

1015 kcal, 91g proteína, 60g carbohidratos netos, 42g grasa



**Bacalao estilo cajún**  
16 onza(s)- 499 kcal



**Maíz con mantequilla**  
515 kcal

## Frutas y jugos

- durazno  
8 mediano (6,8 cm diá.) (1200g)
- jugo de limón  
1 cda (mL)
- uvas  
4 1/2 taza (414g)
- aguacates  
1 aguacate(s) (226g)
- jugo de lima  
3/4 cda (mL)
- zarcamoras  
1 taza (135g)
- puré de manzana  
6 envase para llevar (~113 g) (732g)
- piña enlatada  
10 cucharada, trozos (113g)

## Verduras y productos vegetales

- apio crudo  
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
- kale (col rizada)  
7 taza, picada (280g)
- tomates  
4 entero mediano (~6.4 cm diá.) (513g)
- brócoli congelado  
3 1/2 taza (319g)
- patatas  
1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)
- champiñones  
1 1/2 lbs (680g)
- cebolla  
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (196g)
- mezcla de verduras congeladas  
3 taza (405g)
- espinaca fresca  
4 oz (113g)
- granos de maíz congelados  
4 1/3 taza (589g)
- lechuga romana  
8 hoja interior (48g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1/4 lbs (mL)
- mayonesa  
1/2 taza (mL)
- aceite de oliva  
3 3/4 cda (mL)

## Productos horneados

- pan  
1 1/2 lbs (704g)
- bagel  
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (210g)
- bollos para hamburguesa  
2 bollo(s) (102g)
- tortillas de harina  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
3 1/2 lbs (1600g)
- muslos de pollo con hueso y piel, crudos  
3 muslo (170 g c/u) (510g)

## Productos lácteos y huevos

- kefir con sabor  
3 taza (mL)
- mantequilla  
1 1/2 barra (171g)
- huevos  
17 grande (850g)
- queso parmesano  
3/4 oz (22g)
- queso mozzarella, rallado  
2 3/4 cucharada (14g)
- requesón bajo en grasa (1% materia grasa)  
4 taza (904g)
- queso de cabra  
6 oz (170g)
- yogur griego bajo en grasa  
2 taza (525g)

## Bebidas

- agua  
5 taza (mL)

## Aperitivos

- pretzels duros salados  
2 2/3 oz (76g)

## Otro

- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- garbanzos tostados  
1 taza (113g)

- aderezo César  
2 cucharada (29g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
1/4 oz (6g)
- romero, seco  
1 cdita (1g)
- vinagre balsámico  
4 1/2 cdita (mL)
- sal  
1/2 oz (15g)
- limón y pimienta  
1 cda (8g)
- orégano seco  
1/3 cdita, hojas (0g)
- sal de ajo  
1 1/2 pizca (1g)
- ajo en polvo  
1/6 cdita (1g)
- copos de chile rojo  
1/2 cdita (1g)
- condimento cajún  
10 2/3 cdita (24g)

- pimientos rojos asados  
1/2 lbs (227g)
- mezcla para coleslaw  
1/2 taza (45g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta  
1/3 taza (87g)
- sopa crema de champiñones condensada  
1 1/2 lata (312 g) (465g)

## Productos de cerdo

- chuleta de cerdo con hueso  
6 chuleta (1068g)

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
13 1/4 cucharada (160g)
- cacahuates tostados  
1 taza (137g)

## Dulces

- miel  
3 oz (84g)

## Cereales para el desayuno

- granola  
1 taza (84g)

## Productos de frutos secos y semillas

- frutos secos mixtos  
6 cucharada (50g)

## Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo  
2 lbs (907g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

**kefir con sabor**  
3 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**pan**  
1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

**mantequilla**  
3 cdita (14g)  
**pan**  
3 rebanada (96g)

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

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal ● 22g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**kale (col rizada)**  
1 1/2 taza, picada (60g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**tomates**  
3/4 taza, picada (135g)  
**romero, seco**  
3/8 cdita (0g)  
**vinagre balsámico**  
1 1/2 cdita (mL)  
**agua**  
4 1/2 cda (mL)  
**aceite**  
3/4 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**kale (col rizada)**  
4 1/2 taza, picada (180g)  
**huevos**  
9 grande (450g)  
**tomates**  
2 1/4 taza, picada (405g)  
**romero, seco**  
1 cdita (1g)  
**vinagre balsámico**  
4 1/2 cdita (mL)  
**agua**  
13 1/2 cda (mL)  
**aceite**  
2 1/4 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 391 kcal ● 11g protein ● 14g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**bagel**  
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)  
(105g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
2 cda (28g)  
**bagel**  
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)  
(210g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Compota de manzana

171 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 37g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**puré de manzana**  
3 envase para llevar (~113 g) (366g)

Para las 2 comidas:

**puré de manzana**  
6 envase para llevar (~113 g) (732g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

### Queso cottage con piña

233 kcal ● 35g protein ● 3g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**piña enlatada, escurrido**  
5 cucharada, trozos (57g)  
**quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)**  
1 1/4 taza (283g)

Para las 2 comidas:

**piña enlatada, escurrido**  
10 cucharada, trozos (113g)  
**quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)**  
2 1/2 taza (565g)

1. Escurre el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

## Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**frutos secos mixtos**  
3 cucharada (25g)

Para las 2 comidas:

**frutos secos mixtos**  
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**durazno**  
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Sándwich de ensalada de pollo

2 sándwich(es) - 960 kcal ● 55g protein ● 57g fat ● 48g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**apio crudo, picado**

1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

**jugo de limón**

1/2 cda (mL)

**mayonesa**

4 cucharada (mL)

**pan**

4 rebanada (128g)

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

1 pieza (170g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo, picado**

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

**aceite**

1 cda (mL)

**pimienta negra**

1/2 cdita, molido (1g)

**jugo de limón**

1 cda (mL)

**mayonesa**

1/2 taza (mL)

**pan**

8 rebanada (256g)

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

2 pieza (340g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Unta el pollo con aceite por cada lado y colócalo en una bandeja para hornear.
3. Hornea durante 10-15 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté hecho.
4. Deja enfriar el pollo y luego córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
5. Mezcla todos los ingredientes excepto el pan y el aceite en un bol.
6. Para cada sándwich, unta la mezcla de manera uniforme sobre una rebanada de pan y cubre con otra rebanada.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Chuletas de cerdo con champiñones

3 chuleta(s) - 924 kcal ● 127g protein ● 33g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sal de ajo**

3/4 pizca (0g)

**sopa crema de champiñones condensada**

3/4 lata (312 g) (233g)

**champiñones, cortado en rodajas**

6 oz (170g)

**cebolla, picado**

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

**pimienta negra**

3/4 cdita, molido (2g)

**sal**

3/4 cdita (5g)

**chuleta de cerdo con hueso**

3 chuleta (534g)

Para las 2 comidas:

**sal de ajo**

1 1/2 pizca (1g)

**sopa crema de champiñones condensada**

1 1/2 lata (312 g) (465g)

**champiñones, cortado en rodajas**

3/4 lbs (340g)

**cebolla, picado**

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

**pimienta negra**

1 1/2 cdita, molido (3g)

**sal**

1 1/2 cdita (9g)

**chuleta de cerdo con hueso**

6 chuleta (1068g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal, pimienta y ajo en polvo al gusto.
2. En una sartén grande, dora las chuletas a fuego medio-alto. Añade la cebolla y los champiñones, y saltea durante un minuto. Vierte sopa de crema de champiñones sobre las chuletas. Cubre la sartén y reduce la temperatura a medio-bajo. Cocina a fuego lento 20 a 30 minutos, o hasta que las chuletas estén cocidas.

## Verduras mixtas

1 1/2 taza(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mezcla de verduras congeladas**  
1 1/2 taza (203g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de verduras congeladas**  
3 taza (405g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### 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)  
**quesón bajo en grasa (1% materia grasa)**  
3/4 taza (170g)

Para las 2 comidas:

**miel**  
6 cdita (42g)  
**quesón bajo en grasa (1% materia grasa)**  
1 1/2 taza (339g)

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

### Sándwich a la plancha con pimiento rojo asado y espinacas

2 sándwich(es) - 714 kcal ● 36g protein ● 35g fat ● 56g carbs ● 9g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**queso de cabra**  
3 oz (85g)  
**pimientos rojos asados, picado**  
4 oz (113g)  
**espinaca fresca**  
2 oz (57g)  
**pan**  
4 rebanada(s) (128g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**queso de cabra**  
6 oz (170g)  
**pimientos rojos asados, picado**  
1/2 lbs (227g)  
**espinaca fresca**  
4 oz (113g)  
**pan**  
8 rebanada(s) (256g)

1. Unta queso de cabra de manera uniforme en una rebanada de pan. Cubre con espinacas y pimientos rojos asados y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cubre con la otra rebanada de pan y presiona ligeramente.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 2-3 minutos por lado.
4. Corta por la mitad y sirve.

## Cacahuets tostados

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**cacahuets tostados**  
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

**cacahuets tostados**  
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 7

---

### Wrap César

2 wrap(s) - 785 kcal ● 37g protein ● 46g fat ● 52g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 wrap(s)

**huevos, hervido y cortado en rodajas**  
4 grande (200g)  
**lechuga romana, desmenuzado en trozos del tamaño de un bocado**  
8 hoja interior (48g)  
**aderezo César**  
2 cucharada (29g)  
**tortillas de harina**  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)  
**cebolla**  
2 cucharada, picada (20g)  
**queso parmesano**  
1 cda (5g)  
**tomates, en rodajas**  
1 tomate ciruela (62g)

1. Mezcla la romana, la cebolla, el queso y el aderezo para cubrirlos.
2. Extiende la mezcla de romana de manera uniforme por el centro de cada tortilla. Añade los huevos duros en rodajas y los tomates.
3. Dobra un extremo de la tortilla aproximadamente 2,5 cm (1 pulgada) sobre el relleno; dobla los lados derecho e izquierdo sobre el extremo doblado, solapándolos. Asegura con un palillo si es necesario.

---

## Cacahuets tostados

1/2 taza(s) - 403 kcal ● 15g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

**cacahuets tostados**  
1/2 taza (64g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Pretzels

147 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **pretzels duros salados**

1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

#### **pretzels duros salados**

2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### Uvas

131 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **uvas**

2 1/4 taza (207g)

Para las 2 comidas:

#### **uvas**

4 1/2 taza (414g)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### 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 2 comidas:

#### **yogur griego proteico, con sabor**

2 container (300g)

1. Disfruta.
-

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Garbanzos asados

1/2 taza - 276 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### garbanzos tostados

1/2 taza (57g)

Para las 2 comidas:

#### garbanzos tostados

1 taza (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

#### durazno

4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aguacates, maduro, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

#### pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

#### aguacates, maduro, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

#### pan

3 rebanada (96g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

### Parfait de moras y granola

287 kcal ● 22g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**zarzamoras, picado grueso**  
5 cucharada (45g)  
**granola**  
5 cucharada (28g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
10 cucharada (175g)

Para las 3 comidas:

**zarzamoras, picado grueso**  
1 taza (135g)  
**granola**  
1 taza (84g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
2 taza (525g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Brócoli con mantequilla

3 1/2 taza(s) - 467 kcal ● 10g protein ● 40g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

**mantequilla**  
3 1/2 cda (50g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**brócoli congelado**  
3 1/2 taza (319g)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)

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.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s) - 666 kcal ● 114g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 onza(s)

**limón y pimienta**

1 cda (8g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

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

18 oz (504g)

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.
-

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

---

### Papas fritas al horno

386 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 49g carbs ● 9g fiber



**aceite**

1 cda (mL)

**patatas**

1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)

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

---

### Pollo a la parmesana

591 kcal ● 77g protein ● 26g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



**orégano seco**

1/3 cdita, hojas (0g)

**aceite**

2/3 cda (mL)

**queso parmesano, rallado**

2 2/3 cucharada (17g)

**queso mozzarella, rallado**

2 2/3 cucharada (14g)

**salsa para pasta**

1/3 taza (87g)

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

2/3 lbs (302g)

1. Si es necesario, aplana el pollo hasta obtener un grosor uniforme. Unta ambos lados con aceite y sazona con orégano, sal y pimienta.
2. Calienta una plancha o sartén a fuego medio-alto. Añade el pollo y cocina 6-7 minutos por lado, hasta que esté completamente cocido.
3. Transfiere el pollo cocido a una bandeja para hornear y precalienta el gratinador del horno.
4. Cubre el pollo con salsa para pasta, cubriendo la superficie. Espolvorea mozzarella y queso parmesano por encima.
5. Gratina durante 1-3 minutos, hasta que el queso esté burbujeante y dorado. Sirve.

### Col rizada salteada

151 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



**aceite**  
2 1/2 cdita (mL)  
**kale (col rizada)**  
2 1/2 taza, picada (100g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Lentejas

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

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

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**agua**  
3 1/3 taza(s) (mL)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
13 1/3 cucharada (160g)

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.

### Muslos de pollo con champiñones

9 oz - 886 kcal ● 63g protein ● 68g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**muslos de pollo con hueso y piel,  
crudos**

1 1/2 muslo (170 g c/u) (255g)

**pimienta negra**

1 1/2 pizca (0g)

**mantequilla**

3/4 cda (11g)

**agua**

3/8 taza(s) (mL)

**sal**

1 1/2 pizca (1g)

**champiñones, cortado en rodajas  
de 1/4 pulgada de grosor**

6 oz (170g)

**aceite de oliva**

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo con hueso y piel,  
crudos**

3 muslo (170 g c/u) (510g)

**pimienta negra**

3 pizca (0g)

**mantequilla**

1 1/2 cda (21g)

**agua**

3/4 taza(s) (mL)

**sal**

3 pizca (1g)

**champiñones, cortado en rodajas  
de 1/4 pulgada de grosor**

3/4 lbs (340g)

**aceite de oliva**

3 cda (mL)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
  2. Sazone el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
  3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
  4. Dé la vuelta al pollo; agregue los champiñones con una pizca de sal a la sartén. Aumente el fuego a alto; cocine, revolviendo los champiñones de vez en cuando, hasta que se reduzcan un poco, unos 5 minutos.
  5. Transfiera la sartén al horno y termine de cocinar, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 F (74 C). Transfiera solo las pechugas de pollo a un plato y cúbralas ligeramente con papel aluminio; reserve.
  6. Coloque la sartén de nuevo en la estufa a fuego medio-alto; cocine y revuelva los champiñones hasta que empiecen a formarse manchas doradas en el fondo de la sartén, unos 5 minutos. Vierta agua en la sartén y lleve a ebullición raspando los restos dorados del fondo. Cocine hasta que el agua se reduzca a la mitad, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego.
  7. Incorpore los jugos acumulados del pollo en la sartén. Añada la mantequilla a la mezcla de champiñones, removiendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita e integre por completo.
  8. Sazone con sal y pimienta. Vierta la salsa de champiñones sobre el pollo y sirva.
-

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

---

### Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber

**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**sal**

1/6 cdita (1g)

**ajo en polvo**

1/6 cdita (1g)

**aceite de oliva**

1/6 cda (mL)

**tomates, en cubos**

3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (46g)

**aguacates, en cubos**

3/8 aguacate(s) (75g)

**jugo de lima**

3/4 cda (mL)

**cebolla**

3/4 cucharada, picada (11g)

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.

---

### Sándwich de pollo con miel picante

2 sándwich(es) - 948 kcal ● 103g protein ● 20g fat ● 85g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

**aceite**

1 cdita (mL)

**mezcla para coleslaw**

1/2 taza (45g)

**copos de chile rojo**

1/2 cdita (1g)

**miel**

2 cda (42g)

**bollos para hamburguesa**

2 bollo(s) (102g)

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

1 lbs (454g)

1. Calienta aceite en una sartén o plancha. Añade el pollo, dándole la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
  2. En un bol pequeño, añade la miel. Calienta en el microondas durante 5-10 segundos para templarla. Añade la guindilla seca triturada y una pizca de sal/pimienta. Ajusta la cantidad de picante según tu preferencia. Mezcla bien y vierte sobre el pollo para cubrirlo.
  3. Coloca el pollo en el pan y corona con la ensalada de col. Sirve.
-

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Bacalao estilo cajún

16 onza(s) - 499 kcal ● 82g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**  
2 2/3 cdita (mL)  
**condimento cajún**  
5 1/3 cdita (12g)  
**bacalao, crudo**  
16 oz (453g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
5 1/3 cdita (mL)  
**condimento cajún**  
10 2/3 cdita (24g)  
**bacalao, crudo**  
2 lbs (907g)

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.
- 

### Maíz con mantequilla

515 kcal ● 9g protein ● 26g fat ● 55g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**granos de maíz congelados**  
2 taza (295g)  
**mantequilla**  
6 1/2 cdita (29g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**granos de maíz congelados**  
4 1/3 taza (589g)  
**mantequilla**  
13 cdita (59g)  
**sal**  
3 1/4 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
3 1/4 pizca (0g)

1. Prepara el maíz según las instrucciones del paquete.
  2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.
-