

Meal Plan - Menú semanal para ganar músculo de 3500 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

3490 kcal ● 259g protein (30%) ● 145g fat (37%) ● 241g carbs (28%) ● 46g fiber (5%)

Desayuno

560 kcal, 30g proteína, 63g carbohidratos netos, 15g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Pera

2 pera(s)- 226 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

Aperitivos

415 kcal, 28g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Huevos cocidos

4 huevo(s)- 277 kcal

Almuerzo

1210 kcal, 91g proteína, 58g carbohidratos netos, 58g grasa



Sopa de tomate

1 lata(s)- 211 kcal



Ensalada de pollo y aguacate

1001 kcal

Cena

1300 kcal, 111g proteína, 93g carbohidratos netos, 52g grasa



Pechuga de pollo básica

16 onza(s)- 635 kcal



Arroz integral con mantequilla

667 kcal

Day 2

3478 kcal ● 280g protein (32%) ● 154g fat (40%) ● 198g carbs (23%) ● 45g fiber (5%)

Desayuno

560 kcal, 30g proteína, 63g carbohidratos netos, 15g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Pera

2 pera(s)- 226 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

Aperitivos

415 kcal, 28g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Huevos cocidos

4 huevo(s)- 277 kcal

Almuerzo

1200 kcal, 112g proteína, 16g carbohidratos netos, 66g grasa



Ensalada de atún con aguacate

1200 kcal

Cena

1300 kcal, 111g proteína, 93g carbohidratos netos, 52g grasa



Pechuga de pollo básica

16 onza(s)- 635 kcal



Arroz integral con mantequilla

667 kcal

Day 3

3506 kcal ● 278g protein (32%) ● 165g fat (42%) ● 180g carbs (20%) ● 48g fiber (5%)

Desayuno

565 kcal, 33g proteína, 36g carbohidratos netos, 29g grasa



Mandarina

4 mandarina(s)- 156 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal

Aperitivos

500 kcal, 27g proteína, 35g carbohidratos netos, 26g grasa



Tortita de arroz

2 tortita(s) de arroz- 69 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



Cacahuetes tostados

1/3 taza(s)- 307 kcal

Almuerzo

1200 kcal, 112g proteína, 16g carbohidratos netos, 66g grasa



Ensalada de atún con aguacate

1200 kcal

Cena

1240 kcal, 106g proteína, 94g carbohidratos netos, 43g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal



Sándwich de pollo con miel picante

2 sándwich(es)- 948 kcal

Day 4

3486 kcal ● 223g protein (26%) ● 188g fat (49%) ● 171g carbs (20%) ● 53g fiber (6%)

Desayuno

565 kcal, 33g proteína, 36g carbohidratos netos, 29g grasa



Mandarina

4 mandarina(s)- 156 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal

Aperitivos

500 kcal, 27g proteína, 35g carbohidratos netos, 26g grasa



Tortita de arroz

2 tortita(s) de arroz- 69 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



Cacahuetes tostados

1/3 taza(s)- 307 kcal

Almuerzo

1205 kcal, 60g proteína, 75g carbohidratos netos, 68g grasa



Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 1/2 sándwich(es)- 836 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Cena

1215 kcal, 104g proteína, 26g carbohidratos netos, 65g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

5 mitad(es) de pimiento(s)- 1139 kcal

Day 5

3514 kcal ● 295g protein (34%) ● 111g fat (28%) ● 286g carbs (33%) ● 47g fiber (5%)

Desayuno

660 kcal, 62g proteína, 65g carbohidratos netos, 14g grasa



Compota de manzana
171 kcal



Queso cottage con piña
373 kcal



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

Aperitivos

460 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



Bocaditos de pepino y atún
345 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Almuerzo

1155 kcal, 118g proteína, 67g carbohidratos netos, 40g grasa



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



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Cena

1245 kcal, 65g proteína, 125g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada de lentejas y col rizada
876 kcal



Mandarina
3 mandarina(s)- 117 kcal



Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal

Day 6

3501 kcal ● 284g protein (32%) ● 129g fat (33%) ● 245g carbs (28%) ● 56g fiber (6%)

Desayuno

660 kcal, 62g proteína, 65g carbohidratos netos, 14g grasa



Compota de manzana
171 kcal



Queso cottage con piña
373 kcal



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

Aperitivos

460 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



Bocaditos de pepino y atún
345 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Almuerzo

1200 kcal, 110g proteína, 73g carbohidratos netos, 41g grasa



Lentejas
405 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal



Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)
12 onza(s)- 449 kcal

Cena

1185 kcal, 62g proteína, 78g carbohidratos netos, 62g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
281 kcal



Semillas de girasol
406 kcal



Sopa de fideos con pollo
3 1/2 lata(s)- 498 kcal

Day 7

3501 kcal ● 284g protein (32%) ● 129g fat (33%) ● 245g carbs (28%) ● 56g fiber (6%)

Desayuno

660 kcal, 62g proteína, 65g carbohidratos netos, 14g grasa



Compota de manzana
171 kcal



Queso cottage con piña
373 kcal



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

Aperitivos

460 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



Bocaditos de pepino y atún
345 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Almuerzo

1200 kcal, 110g proteína, 73g carbohidratos netos, 41g grasa



Lentejas
405 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal



Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)
12 onza(s)- 449 kcal

Cena

1185 kcal, 62g proteína, 78g carbohidratos netos, 62g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
281 kcal



Semillas de girasol
406 kcal



Sopa de fideos con pollo
3 1/2 lata(s)- 498 kcal

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa de tomate enlatada condensada
1 lata (298 g) (298g)
- ☐ salsa pesto
1 1/2 cda (24g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- ☐ sopa de fideos con pollo enlatada condensada
7 lata (298 g) (2086g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ coles de Bruselas
10 brotes (190g)
- ☐ cebolla
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (194g)
- ☐ kale (col rizada)
16 1/2 oz (470g)
- ☐ tomates
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (813g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (10g)
- ☐ espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
- ☐ pimienta
2 1/2 grande (410g)
- ☐ pepino
4 1/4 pepino (21 cm) (1279g)
- ☐ cebolla morada
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
3 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
7 1/2 aguacate(s) (1533g)
- ☐ peras
7 mediana (1246g)
- ☐ nectarina
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)
- ☐ clementinas
11 fruta (814g)
- ☐ jugo de limón
3 1/4 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
20 grande (1000g)
- ☐ mantequilla
5 1/2 cda (78g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
8 taza (1808g)
- ☐ queso parmesano
4 cda (20g)
- ☐ queso
3 rebanada (28 g cada una) (84g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
1 taza (280g)

Especias y hierbas

- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cdita (mL)
- ☐ pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ copos de chile rojo
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)
- ☐ comino molido
1 cdita (2g)
- ☐ vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)

Bebidas

- ☐ agua
10 taza (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1 1/3 taza (253g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
12 lata (2042g)

Aperitivos

- ☐ puré de manzana
9 envase para llevar (~113 g) (1098g)
- ☐ piña enlatada
1 1/2 taza, trozos (272g)
- ☐ limón
1 1/2 pequeña (87g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 3/4 lbs (2143g)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)
- ☐ Filetes de pechuga de pollo, crudos
1 1/2 lbs (680g)

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
4 pastel (36g)

Dulces

- ☐ miel
1/4 lbs (98g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
1 taza (152g)
- ☐ lentejas, crudas
1 3/4 taza (332g)

Productos horneados

- ☐ bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
- ☐ pan
3 rebanada (96g)
- ☐ panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
2 1/4 cucharada, en tiras finas (15g)
 - ☐ nueces de girasol
1/4 lbs (128g)
-

Desayuno 1

Comer los día 1 y día 2

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

peras
2 mediana (356g)

peras
4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
huevos
2 grande (100g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
vinagre balsámico
1 cdita (mL)
agua
3 cda (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)

kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
huevos
4 grande (200g)
tomates
1 taza, picada (180g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
vinagre balsámico
2 cdita (mL)
agua
6 cda (mL)
aceite
1 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 3 y día 4

Mandarina

4 mandarina(s) - 156 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 5g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

clementinas
4 fruta (296g)

clementinas
8 fruta (592g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos fritos básicos

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

Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)



1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

- ajo, picado**
1/2 cdita (1g)
- tomates, cortado por la mitad**
4 cucharada de tomates cherry (37g)
- queso parmesano**
2 cda (10g)
- espinaca fresca**
2 taza(s) (60g)
- aceite de oliva**
1 cdita (mL)
- huevos**
2 grande (100g)

- ajo, picado**
1 cdita (3g)
- tomates, cortado por la mitad**
1/2 taza de tomates cherry (75g)
- queso parmesano**
4 cda (20g)
- espinaca fresca**
4 taza(s) (120g)
- aceite de oliva**
2 cdita (mL)
- huevos**
4 grande (200g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprenda aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Compota de manzana

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

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

- puré de manzana**
9 envase para llevar (~113 g) (1098g)

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

Queso cottage con piña

373 kcal ● 57g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

piña enlatada, escurrido
1/2 taza, trozos (91g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
2 taza (452g)

piña enlatada, escurrido
1 1/2 taza, trozos (272g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
6 taza (1356g)

1. Escurra 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.

Cacahuets tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

cacahuets tostados
2 cucharada (18g)

cacahuets tostados
6 cucharada (55g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa de tomate enlatada condensada
1 lata (298 g) (298g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Ensalada de pollo y aguacate

1001 kcal ● 86g protein ● 56g fat ● 16g carbs ● 21g fiber



coles de Bruselas
10 brotes (190g)
aceite
4 cdita (mL)
jugo de lima
4 cdita (mL)
aguacates, picado
1 aguacate(s) (201g)
cebolla
2 cda picada (20g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (340g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechando la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de atún con aguacate

1200 kcal ● 112g protein ● 66g fat ● 16g carbs ● 23g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado
2/3 pequeña (48g)
tomates
2/3 taza, picada (124g)
atún enlatado
2 3/4 lata (473g)
mezcla de hojas verdes
2 3/4 taza (83g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
jugo de lima
2 3/4 cdita (mL)
aguacates
1 1/2 aguacate(s) (276g)

cebolla, finamente picado
1 1/2 pequeña (96g)
tomates
1 1/2 taza, picada (248g)
atún enlatado
5 1/2 lata (946g)
mezcla de hojas verdes
5 1/2 taza (165g)
pimienta negra
1/4 cucharada (1g)
sal
1/4 cucharada (2g)
jugo de lima
5 1/2 cdita (mL)
aguacates
2 3/4 aguacate(s) (553g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 1/2 sándwich(es) - 836 kcal ● 33g protein ● 57g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

tomates

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

queso

3 rebanada (28 g cada una) (84g)

salsa pesto

1 1/2 cda (24g)

mantequilla, ablandado

1 1/2 cda (21g)

pan

3 rebanada (96g)

1. Unta un lado de una rebanada de pan con mantequilla y colócala, con la mantequilla hacia abajo, en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Unta la parte superior de la rebanada en la sartén con la mitad de la salsa pesto y coloca las lonchas de queso y las rodajas de tomate sobre el pesto.
3. Unta la salsa pesto restante en un lado de la segunda rebanada de pan y coloca esa rebanada, con el pesto hacia abajo, sobre el sándwich. Unta mantequilla en la cara superior del sándwich.
4. Fríe el sándwich con cuidado, dándole la vuelta una vez, hasta que ambos lados del pan estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos por lado.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Sándwich de pollo a la parrilla

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



Rinde 2 sándwich(es)

aceite

1 cdita (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)

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 de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomates, en cubos

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

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
9 1/3 cucharada (112g)

sal
1/4 cdita (2g)
agua
4 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
56 cucharadita (224g)

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
kale (col rizada), troceado
3/4 manojo (128g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

aguacates, troceado
1 1/2 aguacate(s) (302g)
kale (col rizada), troceado
1 1/2 manojo (255g)
limón, exprimido
1 1/2 pequeña (87g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

12 onza(s) - 449 kcal ● 75g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

Filetes de pechuga de pollo, crudos
3/4 lbs (340g)
aceite
3 cdita (mL)

Filetes de pechuga de pollo, crudos
1 1/2 lbs (680g)
aceite
6 cdita (mL)

1. Sazona los filetes con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Estufa: Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio y cocina los filetes 3-4 minutos por lado hasta que estén dorados y bien cocidos. Horno: Precalienta el horno a 400°F (200°C), coloca los filetes en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

nectarina, deshuesado
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

huevos
8 grande (400g)

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Tortita de arroz

2 tortita(s) de arroz - 69 kcal 2g protein 1g fat 14g carbs 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:
tortitas de arroz, cualquier sabor **tortitas de arroz, cualquier sabor**
2 pastel (18g) 4 pastel (36g)

- 1. Disfruta.

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal 14g protein 1g fat 15g carbs 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:
miel **miel**
2 cedita (14g) 4 cedita (28g)
requesón bajo en grasa (1% materia **requesón bajo en grasa (1% materia**
grasa) **grasa)**
1/2 taza (113g) 1 taza (226g)

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

Cacahuates tostados

1/3 taza(s) - 307 kcal 12g protein 24g fat 6g carbs 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal Para las 2 comidas:
cacahuates tostados **cacahuates tostados**
1/3 taza (49g) 2/3 taza (97g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Bocaditos de pepino y atún

345 kcal 50g protein 12g fat 8g carbs 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

pepino, cortado en rodajas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

atún enlatado

3 sobre (222g)

pepino, cortado en rodajas

2 1/4 pepino (21 cm) (677g)

atún enlatado

9 sobre (666g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal 1g protein 0g fat 22g carbs 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

peras

1 mediana (178g)

peras

3 mediana (534g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo básica

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (448g)

aceite
2 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 lbs (896g)

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.

Arroz integral con mantequilla

667 kcal ● 10g protein ● 26g fat ● 93g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
arroz integral
2/3 taza (127g)
mantequilla
2 cda (28g)

pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
agua
2 2/3 taza(s) (mL)
sal
1 cdita (6g)
arroz integral
1 1/3 taza (253g)
mantequilla
4 cda (57g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

tomates, en cubos

5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)

aguacates, en cubos

5/8 aguacate(s) (126g)

jugo de lima

1 1/4 cda (mL)

cebolla

1 1/4 cucharada, picada (19g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta con tomate simple

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



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

5 mitad(es) de pimiento(s) - 1139 kcal ● 102g protein ● 61g fat ● 21g carbs ● 25g fiber



Rinde 5 mitad(es) de pimiento(s)

- cebolla**
5/8 pequeña (44g)
- pimiento**
2 1/2 grande (410g)
- pimienta negra**
1/3 cucharadita (0g)
- sal**
1/3 cucharadita (1g)
- jugo de lima**
2 1/2 cdita (mL)
- aguacates**
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- atún enlatado, escurrido**
2 1/2 lata (430g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Cena 4

Comer los día 5

Ensalada de lentejas y col rizada

876 kcal ● 35g protein ● 42g fat ● 73g carbs ● 17g fiber



- ajo, cortado en cubos**
2 1/4 diente(s) (7g)
- comino molido**
1 cdita (2g)
- agua**
2 1/4 taza(s) (mL)
- copos de chile rojo**
1 cdita (2g)
- kale (col rizada)**
3 1/2 taza, picada (135g)
- aceite**
2 1/4 cda (mL)
- almendras**
2 1/4 cucharada, en tiras finas (15g)
- jugo de limón**
2 1/4 cda (mL)
- lentejas, crudas**
1/2 taza (108g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Mandarina

3 mandarina(s) - 117 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 mandarina(s)

- clementinas**
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

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

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

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal 18g protein 14g fat 19g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas
1 pepino (21 cm) (301g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
vinagre de vino tinto
1 cdita (mL)
eneldo seco
1 cdita (1g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
yogur griego desnatado, natural
1/2 taza (140g)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas
2 pepino (21 cm) (602g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)
eneldo seco
2 cdita (2g)
jugo de limón
1 cda (mL)
yogur griego desnatado, natural
1 taza (280g)
cebolla morada, cortado en rodajas finas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Semillas de girasol

406 kcal 19g protein 32g fat 5g carbs 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces de girasol
2 1/4 oz (64g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1/4 lbs (128g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de fideos con pollo

3 1/2 lata(s) - 498 kcal 25g protein 16g fat 54g carbs 9g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

**sopa de fideos con pollo enlatada
condensada**

3 1/2 lata (298 g) (1043g)

**sopa de fideos con pollo enlatada
condensada**

7 lata (298 g) (2086g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-