

Meal Plan - Menú semanal para pérdida de peso de 1400 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

1421 kcal ● 123g protein (35%) ● 50g fat (32%) ● 96g carbs (27%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 22g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Aperitivos

175 kcal, 11g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

460 kcal, 28g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa



Zanahorias y hummus
205 kcal



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Sándwich de pavo con pepino y eneldo
1/2 sándwich(es)- 225 kcal

Cena

490 kcal, 62g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



Lentejas
174 kcal



Pechuga de pollo básica
8 onza(s)- 317 kcal

Day 2

1422 kcal ● 124g protein (35%) ● 52g fat (33%) ● 95g carbs (27%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

295 kcal, 22g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Aperitivos

175 kcal, 11g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

530 kcal, 38g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



Sándwich de pavo y hummus estilo deli
1 sándwich(es)- 349 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Cena

425 kcal, 53g proteína, 28g carbohidratos netos, 8g grasa



Lentejas
174 kcal



Bacalao estilo cajún
8 onza(s)- 249 kcal

Day 3

1378 kcal ● 132g protein (38%) ● 52g fat (34%) ● 79g carbs (23%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

295 kcal, 22g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Huevos con tomate y aguacate

163 kcal

Aperitivos

175 kcal, 11g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Almuerzo

515 kcal, 45g proteína, 28g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada caprese

107 kcal



Pastel de carne (cottage pie)

409 kcal

Cena

395 kcal, 54g proteína, 17g carbohidratos netos, 10g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal



Remolachas

4 remolachas- 96 kcal

Day 4

1420 kcal ● 133g protein (38%) ● 51g fat (32%) ● 91g carbs (26%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

330 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 15g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

Aperitivos

185 kcal, 15g proteína, 22g carbohidratos netos, 3g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Almuerzo

515 kcal, 45g proteína, 28g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada caprese

107 kcal



Pastel de carne (cottage pie)

409 kcal

Cena

395 kcal, 54g proteína, 17g carbohidratos netos, 10g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal



Remolachas

4 remolachas- 96 kcal

Day 5

1374 kcal ● 133g protein (39%) ● 50g fat (33%) ● 80g carbs (23%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

330 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 15g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

Aperitivos

185 kcal, 15g proteína, 22g carbohidratos netos, 3g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Almuerzo

435 kcal, 68g proteína, 10g carbohidratos netos, 11g grasa



Pechuga de pollo marinada

10 onza(s)- 353 kcal



Guisantes sugar snap

82 kcal

Cena

425 kcal, 30g proteína, 25g carbohidratos netos, 21g grasa



Patata asada con guarniciones

1/2 patata(s) grande(s)- 189 kcal



Pollo rostizado

4 onza(s)- 238 kcal

Day 6

1440 kcal ● 130g protein (36%) ● 56g fat (35%) ● 87g carbs (24%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



Avena con canela simple con leche

164 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Aperitivos

235 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Snack crujiente de lentejas al ajo

171 kcal

Almuerzo

470 kcal, 53g proteína, 21g carbohidratos netos, 18g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

337 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Cena

465 kcal, 50g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de atún con aguacate

327 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Day 7

1440 kcal ● 130g protein (36%) ● 56g fat (35%) ● 87g carbs (24%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa



[Avena con canela simple con leche](#)
164 kcal



[Mezcla de frutos secos](#)
1/8 taza(s)- 109 kcal

Aperitivos

235 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa



[Queso cottage y miel](#)
1/4 taza(s)- 62 kcal



[Snack crujiente de lentejas al ajo](#)
171 kcal

Almuerzo

470 kcal, 53g proteína, 21g carbohidratos netos, 18g grasa



[Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria](#)
337 kcal



[Copa de requesón y fruta](#)
1 envase- 131 kcal

Cena

465 kcal, 50g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)
327 kcal



[Yogur griego proteico](#)
1 envase- 139 kcal



Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias baby
20 mediana (200g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (21 cm) (172g)
- ☐ tomates
2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (277g)
- ☐ patatas
14 1/2 oz (411g)
- ☐ concentrado de tomate
1/2 cda (8g)
- ☐ ajo
1 diente(s) (3g)
- ☐ zanahorias
1 3/4 mediana (107g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (81g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1 1/4 lbs (570g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
12 cda (180g)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (173g)

Especias y hierbas

- ☐ eneldo seco
1/8 cdita (0g)
- ☐ albahaca fresca
1/4 oz (8g)
- ☐ pimienta negra
5 pizca (1g)
- ☐ sal
3 1/2 g (3g)
- ☐ condimento cajún
2 2/3 cdita (6g)
- ☐ tomillo, seco
7/8 cdita, hojas (1g)
- ☐ limón y pimienta
1 cda (7g)
- ☐ canela
1 cdita (3g)
- ☐ orégano seco
3/8 cdita, molido (1g)

Productos horneados

- ☐ pan
9 oz (256g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
6 oz (170g)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
7 container (1190g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (138g)
- ☐ pollo rostizado, cocido
4 oz (113g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ kiwi
2 fruta (138g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)

Dulces

- ☐ miel
5 cdita (35g)
- ☐ azúcar
1 cda (13g)

Bebidas

- ☐ agua
3 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/2 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar
5 cucharada (mL)

- ☐ copos de chile rojo
5/6 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
3/8 cdita (1g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego desnatado, natural
3/4 cda (13g)
- ☐ queso en lonchas
1 rebanada (19 g c/u) (19g)
- ☐ huevos
5 grande (250g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/4 taza (283g)
- ☐ mantequilla
1/6 barra (23g)
- ☐ mozzarella fresca
1 1/2 oz (43g)
- ☐ leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso
1 cucharada, rallada (7g)
- ☐ crema agria
1/2 cda (6g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1288g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)
- ☐ atún enlatado
1 1/2 lata (258g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)
- ☐ frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
1/2 cda (4g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Worcestershire
1 cdita (mL)
- ☐ caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/4 tsp (mL)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
3/4 lbs (340g)

Cereales para el desayuno

- ☐ copos rápidos
1/2 taza (40g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 3 comidas:

Requesón y copa de frutas

3 container (510g)

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

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

1 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates

1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

huevos

1 grande (50g)

sal

1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

albahaca fresca, troceado

3 hojas (2g)

aguacates, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

tomates

3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

huevos

3 grande (150g)

sal

3 pizca (1g)

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus

2 1/2 cda (38g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

hummus

5 cda (75g)

pan

2 rebanada (64g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos

2 grande (100g)

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.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Avena con canela simple con leche

164 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

copos rápidos
4 cucharada (20g)
leche entera
3/8 taza(s) (mL)
canela
1/2 cdita (1g)
azúcar
1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

copos rápidos
1/2 taza (40g)
leche entera
3/4 taza(s) (mL)
canela
1 cdita (3g)
azúcar
1 cda (13g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte la leche encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Zanahorias y hummus

205 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 10g fiber



zanahorias baby

20 mediana (200g)

hummus

5 cda (75g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pepino

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Sándwich de pavo con pepino y eneldo

1/2 sándwich(es) - 225 kcal ● 19g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

eneldo seco

1/8 cdita (0g)

yogur griego desnatado, natural

3/4 cda (13g)

queso en lonchas

1 rebanada (19 g c/u) (19g)

pepino, picado

3 rebanadas (21g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

fiambre de pavo

2 oz (57g)

1. Mezcla el pepino picado, el yogur griego, el eneldo y un poco de sal/pimienta en un tazón pequeño hasta que el pepino esté completamente cubierto.
2. Monta el sándwich colocando el queso y el pavo en la rebanada inferior de pan. Añade la mezcla de pepino y cubre con la otra rebanada de pan. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 sándwich(es) - 349 kcal ● 30g protein ● 9g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

aceite

1/4 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tomates

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

hummus

2 cda (30g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

fiambre de pavo

4 oz (113g)

1. Arma el sándwich colocando el pavo, los tomates y las hojas mixtas sobre la rebanada inferior de pan. Aliña los tomates y las hojas rociando aceite por encima y sazonando con un poco de sal/pimienta.
2. Unta el hummus en la rebanada superior de pan, cierra el sándwich y sirve.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



nueces de girasol

1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada caprese

107 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica

1/2 cda (mL)

albahaca fresca

2 cucharada de hojas enteras (3g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry
(37g)

mezcla de hojas verdes

1/4 paquete (155 g) (39g)

mozzarella fresca

3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

albahaca fresca

4 cucharada de hojas enteras (6g)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

mozzarella fresca

1 1/2 oz (43g)

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

Pastel de carne (cottage pie)

409 kcal ● 39g protein ● 16g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, pelado y cortado en cuartos

4 oz (113g)

fécula de maíz

1/4 cda (2g)

tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

salsa Worcestershire

1/2 cdita (mL)

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

concentrado de tomate

1/4 cda (4g)

ajo, picado fino

1/2 diente(s) (2g)

zanahorias, cortado en cubos

1/2 mediana (31g)

cebolla, cortado en cubos

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

carne molida de res (93% magra)

6 oz (170g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

patatas, pelado y cortado en cuartos

1/2 lbs (227g)

fécula de maíz

1/2 cda (4g)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

salsa Worcestershire

1 cdita (mL)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

concentrado de tomate

1/2 cda (8g)

ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

zanahorias, cortado en cubos

1 mediana (61g)

cebolla, cortado en cubos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

carne molida de res (93% magra)

3/4 lbs (340g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

1. Sumerge las patatas en agua y hierva hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor, 10-20 minutos. Escurre y machaca con leche, mantequilla y algo de sal y pimienta. Reserva.
 2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 3. Bate la maicena con el caldo en un tazón pequeño. Reserva.
 4. Sofríe la carne en una sartén a fuego medio-alto hasta que esté dorada. Transfiérela a un plato.
 5. Añade cebollas, ajo y zanahorias a la sartén. Cocina 7-10 minutos hasta que estén suaves.
 6. Reduce el fuego a medio y agrega pasta de tomate. Revuelve y cocina 1-2 minutos.
 7. Vuelve a poner la carne en la sartén y añade la mezcla de caldo, salsa Worcestershire, tomillo y algo de sal y pimienta. Cocina a fuego lento 5-10 minutos hasta que la salsa espese.
 8. Transfiere la mezcla de carne a una pequeña fuente para hornear. Cubre la carne con las patatas machacadas.
 9. Hornea 20-30 minutos hasta que la superficie esté dorada y el relleno burbujee. Deja reposar 5-10 minutos antes de servir.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal ● 63g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza(s)

salsa para marinar

5 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

10 oz (280g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

337 kcal ● 39g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas finas
3/8 mediana (23g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
6 oz (168g)
vinagre de sidra de manzana
3/8 tsp (mL)
tomillo, seco
1/6 cdita, hojas (0g)
aceite
3/4 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

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

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

1 cdita (7g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cucharada (57g)

Para las 3 comidas:

miel

3 cdita (21g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

3/4 taza (170g)

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

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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Palitos de apio

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



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

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

Para las 2 comidas:

apio crudo

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi

1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi

2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

1 cdita (7g)

quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel

2 cdita (14g)

quesosón bajo en grasa (1% materia grasa)

1/2 taza (113g)

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

Snack crujiente de lentejas al ajo

171 kcal ● 10g protein ● 3g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua

3/8 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

orégano seco

1/6 cdita, molido (0g)

copos de chile rojo

3/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

aceite

1/6 cda (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

3 cucharada (38g)

Para las 2 comidas:

agua

5/6 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

orégano seco

3/8 cdita, molido (1g)

copos de chile rojo

5/6 cdita (1g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

aceite

3/8 cda (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 1/2 cucharada (77g)

1. Colocar las lentejas enjuagadas en una olla y añadir agua. Cubrir y llevar a ebullición. Reducir el fuego a bajo y cocinar durante 20 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Mientras tanto, precalentar el horno a 425 °F (220 °C).
3. Escurrir las lentejas, volver a ponerlas en la olla y mezclar con todos los ingredientes restantes.
4. Forrar una bandeja de horno (o dos) con papel de hornear (o papel de aluminio). Extender las lentejas en una capa uniforme. Hornear durante 12 minutos, remover las lentejas y luego hornear otros 12 minutos aproximadamente. Vigilar hacia el final para que no se quemen, pero asegúrate de que queden completamente crujientes y sin humedad antes de sacarlas.
5. Servir.
6. Para conservar: dejar enfriar completamente las lentejas y luego guardarlas en un recipiente hermético. Pueden durar hasta 2 semanas.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

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.

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

1/2 cda (mL)

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

1/2 lbs (224g)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
 2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
 3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
 4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
 5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

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.

Bacalao estilo cajún

8 onza(s) - 249 kcal ● 41g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

1 1/3 cdita (mL)

condimento cajún

2 2/3 cdita (6g)

bacalao, crudo

1/2 lbs (227g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal ● 51g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1/2 cda (3g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

1 cda (7g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

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.

Remolachas

4 remolachas - 96 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)

4 remolacha(s) (200g)

Para las 2 comidas:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)

8 remolacha(s) (400g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: tambiénazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Patata asada con guarniciones

1/2 patata(s) grande(s) - 189 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 patata(s) grande(s)

queso

1 cucharada, rallada (7g)

mantequilla

1/2 cdita (2g)

aceite

1/4 cdita (mL)

patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

crema agria

1/2 cda (6g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

1. HORNO:
2. Precalienta el horno a 350 grados y coloca las rejillas en los tercios superior e inferior. Lava la patata (o las patatas) a fondo con un cepillo rígido y agua fría corriente. Sécala, y con un tenedor estándar haz de 8 a 12 agujeros profundos por toda la patata para que escape la humedad durante la cocción. Colócala en un bol y úntala ligeramente con aceite. Espolvorea con sal kosher y coloca la patata directamente sobre la rejilla en el centro del horno. Coloca una bandeja en la rejilla inferior para recoger los jugos.
3. Hornea 1 hora o hasta que la piel esté crujiente pero la pulpa esté blanda. Sirve abriendo la patata trazando una línea punteada de extremo a extremo con el tenedor y luego partiendo la patata apretando los extremos hacia dentro. Se abrirá fácilmente. Pero cuidado, saldrá vapor.
4. MICROONDAS:
5. Cepilla la patata y píñchala varias veces con los dientes de un tenedor. Coloca sobre un plato.
6. Cocina a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos. Da la vuelta y continúa cocinando 5 minutos más. Cuando la patata esté blanda, retírala del microondas y córtala por la mitad a lo largo.
7. Cubre con mantequilla, sal al gusto, pimienta al gusto, crema agria y queso.

Pollo rostizado

4 onza(s) - 238 kcal ● 25g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

pollo rostizado, cocido
4 oz (113g)

1. Separa el pollo de los huesos.
2. Sirve.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de atún con aguacate

327 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/6 pequeña (13g)

tomates

3 cucharada, picada (34g)

atún enlatado

3/4 lata (129g)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

sal

3/4 pizca (0g)

jugo de lima

3/4 cdita (mL)

aguacates

3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

3/8 pequeña (26g)

tomates

6 cucharada, picada (68g)

atún enlatado

1 1/2 lata (258g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

jugo de lima

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

3/4 aguacate(s) (151g)

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.

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.
