

Meal Plan - Menú semanal para pérdida de peso de 1600 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

1635 kcal 161g protein (40%) 61g fat (33%) 87g carbs (21%) 23g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 8g grasa

Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Tocino
2 rebanada(s)- 101 kcal

Aperitivos

205 kcal, 42g proteína, 4g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido proteico doble chocolate
206 kcal

Almuerzo

610 kcal, 53g proteína, 25g carbohidratos netos, 28g grasa

Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Cena

610 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 23g grasa

Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Pollo teriyaki
8 onza(s)- 380 kcal

Day 2

1635 kcal 161g protein (40%) 61g fat (33%) 87g carbs (21%) 23g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 8g proteína, 21g carbohidratos netos, 8g grasa

Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Tocino
2 rebanada(s)- 101 kcal

Aperitivos

205 kcal, 42g proteína, 4g carbohidratos netos, 1g grasa

Batido proteico doble chocolate
206 kcal

Almuerzo

610 kcal, 53g proteína, 25g carbohidratos netos, 28g grasa

Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Cena

610 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 23g grasa

Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Pollo teriyaki
8 onza(s)- 380 kcal

Day 3

1592 kcal ● 141g protein (35%) ● 71g fat (40%) ● 82g carbs (21%) ● 17g fiber (4%)

Desayuno

295 kcal, 24g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Aperitivos

185 kcal, 12g proteína, 12g carbohidratos netos, 9g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



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



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

515 kcal, 43g proteína, 13g carbohidratos netos, 31g grasa



Pollo al romero
6 onza(s)- 262 kcal



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces
253 kcal

Cena

600 kcal, 63g proteína, 36g carbohidratos netos, 20g grasa



Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla
1 1/2 chuleta(s)- 350 kcal



Puré de batata con mantequilla
249 kcal

Day 4

1646 kcal ● 168g protein (41%) ● 58g fat (32%) ● 94g carbs (23%) ● 18g fiber (4%)

Desayuno

295 kcal, 24g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Aperitivos

185 kcal, 12g proteína, 12g carbohidratos netos, 9g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



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



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

570 kcal, 70g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



Zanahorias glaseadas con miel
85 kcal



Lentejas
87 kcal



Pechuga de pollo básica
10 onza(s)- 397 kcal

Cena

600 kcal, 63g proteína, 36g carbohidratos netos, 20g grasa



Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla
1 1/2 chuleta(s)- 350 kcal



Puré de batata con mantequilla
249 kcal

Day 5

1608 kcal ● 155g protein (39%) ● 61g fat (34%) ● 91g carbs (23%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

295 kcal, 24g proteína, 21g carbohidratos netos, 11g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Aperitivos

185 kcal, 12g proteína, 12g carbohidratos netos, 9g grasa



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal



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



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

570 kcal, 70g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



Zanahorias glaseadas con miel
85 kcal



Lentejas
87 kcal



Pechuga de pollo básica
10 onza(s)- 397 kcal

Cena

560 kcal, 50g proteína, 33g carbohidratos netos, 22g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima
368 kcal



Remolachas
8 remolachas- 193 kcal

Day 6

1599 kcal ● 147g protein (37%) ● 59g fat (33%) ● 98g carbs (25%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Claras de huevo revueltas
243 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

235 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



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



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Tiras de pimiento y hummus
85 kcal

Almuerzo

535 kcal, 58g proteína, 46g carbohidratos netos, 10g grasa



Pollo fácil con ajo
6 onza(s)- 274 kcal



Lentejas
260 kcal

Cena

560 kcal, 50g proteína, 33g carbohidratos netos, 22g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima
368 kcal



Remolachas
8 remolachas- 193 kcal

Day 7

1610 kcal ● 143g protein (35%) ● 53g fat (30%) ● 114g carbs (28%) ● 26g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Claras de huevo revueltas
243 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

235 kcal, 13g proteína, 13g carbohidratos netos, 13g grasa



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



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Tiras de pimiento y hummus
85 kcal

Almuerzo

535 kcal, 58g proteína, 46g carbohidratos netos, 10g grasa



Pollo fácil con ajo
6 onza(s)- 274 kcal



Lentejas
260 kcal

Cena

570 kcal, 45g proteína, 49g carbohidratos netos, 16g grasa



Bol de pollo, brócoli y arroz
314 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
257 kcal



Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
6 cda (105g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/4 taza (283g)
- ☐ mantequilla
1/3 barra (37g)
- ☐ claras de huevo
2 taza (486g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (50g)
- ☐ pimienta
2 3/4 grande (447g)
- ☐ tomates
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
- ☐ apio crudo
9 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (360g)
- ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (11g)
- ☐ coles de Bruselas
3/4 taza (66g)
- ☐ batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- ☐ zanahorias
5 3/4 mediana (349g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
19 remolacha(s) (950g)
- ☐ brócoli congelado
1/4 paquete (71g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
- ☐ romero, seco
1 1/2 g (1g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (4g)
- ☐ salvia
1/8 cdita (0g)
- ☐ sal condimentada
1/4 cdita (2g)
- ☐ tomillo, seco
5/8 cdita, hojas (1g)

Frutas y jugos

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 lata (344g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
4 rebanada(s) (40g)
- ☐ chuleta de cerdo con hueso
3 chuleta (534g)

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
- ☐ salsa teriyaki
1/2 taza (mL)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
3 cdita (5g)
- ☐ miel
1 1/2 oz (46g)
- ☐ jarabe de arce
1 cdita (mL)

Bebidas

- ☐ agua
8 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

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

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/3 taza (63g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 1/2 lbs (1630g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 lb (454g)

Legumbres y derivados

- ☐ jugo de lima
1 3/4 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 1/2 aguacate(s) (302g)
- ☐ manzanas
3 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (662g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)

- ☐ mantequilla de maní
6 cda (96g)
- ☐ salsa de soja
1/2 cda (mL)
- ☐ lentejas, crudas
1 taza (192g)
- ☐ hummus
1/3 taza (81g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1 1/2 oz (39g)

Productos horneados

- ☐ migas de pan
4 cucharada (27g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~160 g) (40g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tocino

2 rebanada(s) - 101 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tocino

2 rebanada(s) (20g)

Para las 2 comidas:

tocino

4 rebanada(s) (40g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Yogur griego proteico

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



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

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

1. Disfruta.

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mantequilla de maní
1 cda (16g)
manzanas
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de maní
3 cda (48g)
manzanas
1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Claras de huevo revueltas

243 kcal ● 26g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1 cda (mL)
claras de huevo
1 taza (243g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
claras de huevo
2 taza (486g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazóna con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

cebolla
1/4 pequeña (18g)
pimiento
1 grande (164g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1/2 pequeña (35g)
pimiento
2 grande (328g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)
atún enlatado, escurrido
2 lata (344g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Pollo al romero

6 onza(s) - 262 kcal ● 38g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

romero, seco

1/4 cda (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (170g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

1. En un bol pequeño, bata el aceite, el jugo de limón, el ajo, el romero y la sal.
2. Coloque el pollo en una bolsa con cierre y añada la mezcla de aceite. Asegúrese de que la marinada cubra todos los lados del pollo. Póngalo en el refrigerador durante al menos 15 minutos.
3. Ase a la parrilla el pollo o cocínelo en una sartén: aproximadamente 5-7 minutos por lado, o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F (75 °C). Sirva.

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

253 kcal ● 4g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



aceite de oliva

3/4 cda (mL)

vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (4g)

nueces

2 cda, picado (14g)

manzanas, picado

1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)

coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

3/4 taza (66g)

jarabe de arce

1 cdita (mL)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

Zanahorias glaseadas con miel

85 kcal  1g protein  2g fat  12g carbs  3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- jugo de limón
- 1/4 cda (mL)
- sal
- 1/8 cdita (0g)
- miel
- 1/4 cda (5g)
- agua
- 1/8 taza(s) (mL)
- zanahorias
- 4 oz (113g)
- mantequilla
- 1/2 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

- jugo de limón
- 1/2 cda (mL)
- sal
- 1/8 cdita (1g)
- miel
- 1/2 cda (11g)
- agua
- 1/6 taza(s) (mL)
- zanahorias
- 1/2 lbs (227g)
- mantequilla
- 1 cdita (5g)

1. Si usas zanahorias enteras, córtalas en tiras que asemejen las dimensiones de las baby carrots.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, combina el agua, las zanahorias, la mantequilla, la sal y la miel. Cocina tapado unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Destapa y continúa cocinando, removiendo con frecuencia durante un par de minutos hasta que el líquido tenga consistencia de almíbar.
4. Añade el jugo de limón.
5. Servir.

Lentejas

87 kcal  6g protein  0g fat  13g carbs  3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- sal
- 1/8 cdita (0g)
- agua
- 1/2 taza(s) (mL)
- lentejas, crudas, enjuagado
- 2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

- 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

10 onza(s) - 397 kcal  63g protein  16g fat  0g carbs  0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
5/8 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
10 oz (280g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/4 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/4 lbs (560g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pollo fácil con ajo

6 onza(s) - 274 kcal ● 40g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

ajo, picado finamente
1 1/2 diente(s) (5g)
migas de pan
2 cucharada (14g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 oz (170g)
mantequilla
1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado finamente
3 diente(s) (9g)
migas de pan
4 cucharada (27g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (340g)
mantequilla
1 cda (14g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
2. En una cacerola pequeña derrite la mantequilla/margarina con el ajo. Sumerge los trozos de pollo en la mezcla de mantequilla/ajo, dejando que el exceso escurra, luego cubre completamente con pan rallado.
3. Coloca el pollo empanado en una fuente para hornear. Combina cualquier resto de la salsa de mantequilla/ajo con pan rallado y vierte la mezcla sobre las piezas de pollo. Hornea en el horno precalentado durante 20 a 30 minutos o hasta que ya no esté rosado por dentro. El tiempo puede variar según el grosor de la pechuga.
4. Sirve.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
agua
3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Batido proteico doble chocolate

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



Translation missing: es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
yogur griego desnatado, natural
3 cda (53g)
cacao en polvo
1 1/2 cdita (3g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
yogur griego desnatado, natural
6 cda (105g)
cacao en polvo
3 cdita (5g)
agua
3 taza(s) (mL)

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

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mantequilla de maní
1 cda (16g)
apio crudo
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de maní
3 cda (48g)
apio crudo
3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

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)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 3 comidas:

miel
3 cdita (21g)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)

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

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos 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)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel
2 cdita (14g)
quesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

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

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tiras de pimiento y hummus

85 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pimiento

1/2 mediana (60g)

hummus

2 1/2 cucharada (41g)

Para las 2 comidas:

pimiento

1 mediana (119g)

hummus

1/3 taza (81g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de tomate y aguacate

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



Translation missing: es.for_single_meal

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

Para las 2 comidas:

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.

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

arroz integral
1/3 taza (63g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Pollo teriyaki

8 onza(s) - 380 kcal ● 55g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

salsa teriyaki
4 cucharada (mL)
aceite
1/2 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki
1/2 taza (mL)
aceite
1 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
1 lbs (448g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos y remueve ocasionalmente hasta que esté completamente cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
 2. Vierte la salsa teriyaki y remueve hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.
-

Cena 2

Comer los día 3 y día 4

Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla

1 1/2 chuleta(s) - 350 kcal  59g protein  12g fat  0g carbs  0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1/2 cdita (mL)
salvia
1/8 cdita (0g)
chuleta de cerdo con hueso
1 1/2 chuleta (267g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal condimentada
1/8 cdita (1g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
tomillo, seco
1/8 cdita, hojas (0g)
salsa de soja
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
salvia
1/8 cdita (0g)
chuleta de cerdo con hueso
3 chuleta (534g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal condimentada
1/4 cdita (2g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
tomillo, seco
1/8 cdita, hojas (0g)
salsa de soja
1/2 cda (mL)

1. Combina todos los ingredientes excepto las chuletas y mezcla bien con un pequeño batidor.
2. Unta la mezcla sobre las chuletas y elige una de las opciones:
3. PARA LA PARRILLA: séllalas por ambos lados y luego cocina más despacio durante 30 minutos o hasta que estén hechas, pincelando las chuletas ocasionalmente con la salsa.
4. O BIEN GRATINADAS: coloca las chuletas en una rejilla para gratinar a 5" (unos 12 cm) del calor y gratina aproximadamente 12 minutos por lado o hasta que estén hechas.

Puré de batata con mantequilla

249 kcal  3g protein  7g fat  36g carbs  6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mantequilla
2 cdita (9g)
batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
4 cdita (18g)
batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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

Cena 3

Comer los día 5 y día 6

Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal 43g protein 21g fat 1g carbs 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- aceite 1/2 cda (mL)
- jugo de lima 1 cda (mL)
- tomillo, seco 1/4 cdita, hojas (0g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel 1/2 lb (227g)

Para las 2 comidas:

- aceite 1 cda (mL)
- jugo de lima 2 cda (mL)
- tomillo, seco 1/2 cdita, hojas (1g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel 1 lb (454g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.
En un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.
Coloca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.
Opcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.
Retira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.
Transfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.

Remolachas

8 remolachas - 193 kcal 7g protein 1g fat 32g carbs 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas) 8 remolacha(s) (400g)

Para las 2 comidas:

- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas) 16 remolacha(s) (800g)

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

Cena 4

Comer los día 7

Bol de pollo, brócoli y arroz

314 kcal 32g protein 6g fat 31g carbs 3g fiber



- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda 4 oz (112g)
- aceite de oliva 1/2 cdita (mL)
- pimienta negra 1/8 cdita, molido (0g)
- sal 1/8 cdita (1g)
- mezcla de arroz saborizada 1/4 bolsa (~160 g) (40g)
- brócoli congelado 1/4 paquete (71g)

1. Corta la pechuga de pollo en cubos pequeños (0.5 - 1 pulgada) y saltéalos en aceite de oliva a fuego medio hasta que estén cocidos. Sazona con sal y pimienta (o cualquier otro condimento) al gusto.
2. Mientras tanto, prepara la mezcla de arroz y el brócoli según las instrucciones de los paquetes.
3. Cuando todo esté listo, mézclalo y sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal 14g protein 11g fat 19g carbs 8g fiber



edamame, congelado, sin vaina

3/4 taza (89g)

vinagreta balsámica

1 1/2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

3 remolacha(s) (150g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
 2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.
-