

Meal Plan - Menú semanal para pérdida de peso de 1800 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

1779 kcal ● 161g protein (36%) ● 62g fat (31%) ● 124g carbs (28%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 26g proteína, 38g carbohidratos netos, 8g grasa



[Cereal de desayuno con leche proteica](#)
186 kcal



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

Aperitivos

265 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



[Bocaditos de pepino y atún](#)
115 kcal



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



[Mandarina](#)
1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

590 kcal, 56g proteína, 62g carbohidratos netos, 10g grasa



[Boniatos rellenos de pollo con BBQ](#)
1 patata(s)- 520 kcal



[Ensalada de tomate y pepino](#)
71 kcal

Cena

585 kcal, 58g proteína, 12g carbohidratos netos, 31g grasa



[Pollo marsala](#)
8 oz pollo- 466 kcal



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
117 kcal

Day 2

1807 kcal ● 191g protein (42%) ● 65g fat (32%) ● 96g carbs (21%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

340 kcal, 26g proteína, 38g carbohidratos netos, 8g grasa



[Cereal de desayuno con leche proteica](#)
186 kcal



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

Aperitivos

265 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



[Bocaditos de pepino y atún](#)
115 kcal



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



[Mandarina](#)
1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

570 kcal, 80g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



[Pechuga de pollo con balsámico](#)
12 oz- 473 kcal



[Champiñones salteados](#)
4 oz champiñones- 95 kcal

Cena

635 kcal, 63g proteína, 42g carbohidratos netos, 19g grasa



[Puré de batata](#)
183 kcal



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
9 oz- 449 kcal

Day 3

1860 kcal ● 179g protein (39%) ● 67g fat (33%) ● 115g carbs (25%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

340 kcal, 26g proteína, 38g carbohidratos netos, 8g grasa



Cereal de desayuno con leche proteica
186 kcal



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

Aperitivos

305 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Almuerzo

605 kcal, 54g proteína, 23g carbohidratos netos, 29g grasa



Gajos de batata
130 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
156 kcal



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

Cena

605 kcal, 63g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla
1 sándwich(es)- 460 kcal

Day 4

1779 kcal ● 174g protein (39%) ● 74g fat (38%) ● 83g carbs (19%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 20g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Moras
3/4 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

305 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Almuerzo

605 kcal, 54g proteína, 23g carbohidratos netos, 29g grasa



Gajos de batata
130 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
156 kcal



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

Cena

605 kcal, 63g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla
1 sándwich(es)- 460 kcal

Day 5

1839 kcal ● 161g protein (35%) ● 87g fat (43%) ● 84g carbs (18%) ● 18g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 20g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Moras
3/4 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

305 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Almuerzo

645 kcal, 47g proteína, 46g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada caprese
213 kcal



Macarrones con pavo y queso
430 kcal

Cena

630 kcal, 57g proteína, 10g carbohidratos netos, 37g grasa



Guisantes sugar snap
82 kcal



Salmón con salsa de yogur, mostaza y hierbas
547 kcal

Day 6

1839 kcal ● 160g protein (35%) ● 72g fat (35%) ● 114g carbs (25%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 21g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



Parfait de moras y granola
229 kcal



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

Aperitivos

275 kcal, 21g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano
1/2 batido(s)- 194 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

610 kcal, 56g proteína, 54g carbohidratos netos, 15g grasa



Tilapia frita en sartén
9 onza(s)- 335 kcal



Puré de batata
275 kcal

Cena

615 kcal, 61g proteína, 18g carbohidratos netos, 31g grasa



Pollo a la pamesana
443 kcal



Ensalada mixta simple
170 kcal

Day 7

1839 kcal ● 160g protein (35%) ● 72g fat (35%) ● 114g carbs (25%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 21g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



Parfait de moras y granola
229 kcal



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

Aperitivos

275 kcal, 21g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína de fresa y plátano
1/2 batido(s)- 194 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

610 kcal, 56g proteína, 54g carbohidratos netos, 15g grasa



Tilapia frita en sartén
9 onza(s)- 335 kcal



Puré de batata
275 kcal

Cena

615 kcal, 61g proteína, 18g carbohidratos netos, 31g grasa



Pollo a la pamesana
443 kcal



Ensalada mixta simple
170 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ champiñones
1/2 lbs (227g)
- ☐ ajo
1 diente(s) (3g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (492g)
- ☐ cebolla
2 cucharada, picada (28g)
- ☐ batatas
6 batata, 12,5 cm de largo (1260g)
- ☐ cebolla morada
1/4 pequeña (18g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
- ☐ espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)

Grasas y aceites

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

Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (4g)
- ☐ sal
2 cdita (13g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (1g)
- ☐ albahaca fresca
10 1/2 g (11g)
- ☐ polvo de chile
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ mostaza Dijon
2/3 oz (18g)
- ☐ eneldo seco
1/3 cdita (0g)
- ☐ orégano seco
1/2 cdita, hojas (1g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
3 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ huevos
6 grande (300g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 3/4 cucharada (47g)
- ☐ mozzarella fresca
1 1/2 oz (43g)
- ☐ queso parmesano
4 cucharada (25g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
4 cucharada (22g)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
- ☐ salsa barbacoa
2 3/4 cucharada (48g)
- ☐ salsa para pasta
1/2 taza (130g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 1/3 lbs (2399g)
- ☐ pavo molido, crudo
1/4 lbs (128g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (112g)
- ☐ agua
1/2 taza (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ cereal de desayuno
2 1/4 ración (68g)
- ☐ granola
1/2 taza (45g)

Productos de pescado y mariscos

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
1 1/6 cda (mL)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (184g)
- ☐ jugo de lima
2 cda (mL)
- ☐ clementinas
5 fruta (370g)
- ☐ aceitunas verdes
9 grande (40g)
- ☐ zarzamoras
2 taza (288g)
- ☐ banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ fresas congeladas
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)

- ☐ atún enlatado
2 sobre (148g)
- ☐ salmón
1/2 lbs (227g)
- ☐ tilapia, cruda
18 oz (504g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/4 lbs (131g)

Otro

- ☐ condimento italiano
3/8 cdita (1g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 paquete (155 g) (318g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)
- ☐ macarrones con queso en caja, sin preparar
1/4 caja (52g)
- ☐ cubitos de hielo
1 taza(s) (140g)

Productos horneados

- ☐ panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Cereal de desayuno con leche proteica

186 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

3/8 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(12g)

leche entera

3/8 taza(s) (mL)

cereal de desayuno

3/4 ración (23g)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(35g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

cereal de desayuno

2 1/4 ración (68g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.
Busca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

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 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

huevos

6 grande (300g)

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.

Moras

3/4 taza(s) - 52 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras

3/4 taza (108g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras

1 1/2 taza (216g)

1. Enjuaga las moras y sirve.
-

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Parfait de moras y granola

229 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras, picado grueso
4 cucharada (36g)
granola
4 cucharada (23g)
yogur griego bajo en grasa
1/2 taza (140g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras, picado grueso
1/2 taza (72g)
granola
1/2 taza (45g)
yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)

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.

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s) - 520 kcal ● 54g protein ● 6g fat ● 55g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 patata(s)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

salsa barbacoa

2 2/3 cucharada (48g)

batatas, cortado por la mitad

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbreles con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 pequeña (18g)

pepino, cortado en rodajas finas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

tomates, cortado en rodajas finas

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal ● 77g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 oz

condimento italiano

3/8 cdita (1g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 oz champiñones

champiñones, cortado en rodajas

4 oz (113g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/8 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

aguacates, en cubos

1/3 aguacate(s) (67g)

jugo de lima

2/3 cda (mL)

cebolla

2 cucharadita, picada (10g)

Para las 2 comidas:

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

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

aguacates, en cubos

2/3 aguacate(s) (134g)

jugo de lima

1 1/3 cda (mL)

cebolla

4 cucharadita, picada (20g)

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.

Pechuga de pollo básica

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/2 cda (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

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

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 5

Ensalada caprese

213 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



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.

Macarrones con pavo y queso

430 kcal ● 35g protein ● 14g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



macarrones con queso en caja, sin preparar

1/4 caja (52g)

agua, caliente

3/8 taza(s) (mL)

leche entera

3/8 taza(s) (mL)

espinaca fresca

1/2 taza(s) (15g)

pavo molido, crudo

1/4 lbs (128g)

1. Cocina el pavo picado en una sartén grande a fuego medio-alto durante 6-8 minutos, desmenuzándolo y removiendo.
2. Añade el agua caliente, la leche, los macarrones y el polvo de queso. Lleva a ebullición.
3. Cocina a fuego lento durante unos 7-9 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la pasta esté tierna.
4. Incorpora las espinacas y cocina 2 minutos más hasta que se hayan marchitado. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tilapia frita en sartén

9 onza(s) - 335 kcal ● 51g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tilapia, cruda

1/2 lbs (252g)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda

18 oz (504g)

sal

3/4 cdita (5g)

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Puré de batata

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



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

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

Para las 2 comidas:

batatas

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

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

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bocaditos de pepino y atún

115 kcal ● 17g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

atún enlatado

1 sobre (74g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas

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

atún enlatado

2 sobre (148g)

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

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)
leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

clementinas
3 fruta (222g)

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 3 comidas:

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

1. Disfruta.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s) - 194 kcal ● 15g protein ● 4g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, congelado, pelado y en rodajas

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

agua

1 cda (mL)

almendras

5 almendra (6g)

fresas congeladas

3/4 taza, sin descongelar (112g)

cubitos de hielo

1/2 taza(s) (70g)

Para las 2 comidas:

banana, congelado, pelado y en rodajas

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

agua

2 cda (mL)

almendras

10 almendra (12g)

fresas congeladas

1 1/2 taza, sin descongelar (224g)

cubitos de hielo

1 taza(s) (140g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pollo marsala

8 oz pollo - 466 kcal ● 56g protein ● 22g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 oz pollo

champiñones, cortado en rodajas

4 oz (113g)

aceite, dividido

1 cda (mL)

vinagre balsámico

1/2 cda (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

ajo, cortado en cubos

1 diente(s) (3g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Sella el pollo, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado. Retira el pollo de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite, el ajo y los champiñones. Sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina unos 5 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
3. Añade el caldo, la leche, el vinagre balsámico y el jugo de limón. Reduce el fuego, incorpora el pollo de nuevo en la sartén y deja cocer a fuego lento 8-10 minutos hasta que la salsa espese y el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

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



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

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

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

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

Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Rinde 9 oz

albahaca fresca, desmenuzado

9 hojas (5g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (255g)

polvo de chile

1 1/2 cdita (4g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

aceitunas verdes

9 grande (40g)

sal

3/8 cdita (2g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

tomates

9 tomates cherry (153g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

almendras

1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cdita (mL)

panes Kaiser

1 bollo (9 cm diá.) (57g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

tomates

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

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.

Salmón con salsa de yogur, mostaza y hierbas

547 kcal ● 51g protein ● 37g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



aceite
1 1/3 cdita (mL)
mostaza Dijon
2/3 cdita (3g)
eneldo seco
1/3 cdita (0g)
jugo de limón
2/3 cda (mL)
yogur griego desnatado, natural
2 2/3 cucharada (47g)
salmón
1/2 lbs (227g)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina el salmón ya sea friéndolo en sartén o al horno: **SARTÉN:** Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina aproximadamente 3-4 minutos por cada lado, o hasta que el salmón esté dorado y cocido. **HORNO:** Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes sazonados en una bandeja forrada con papel pergamino. Hornea de 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Mientras tanto, prepara la salsa de yogur. En un tazón pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el eneldo, la mostaza Dijon y un poco de sal y pimienta.
4. Sirve el salmón con la salsa de yogur.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pollo a la pamesana

443 kcal ● 58g protein ● 19g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

orégano seco

1/4 cdita, hojas (0g)

aceite

1/2 cda (mL)

queso parmesano, rallado

2 cucharada (13g)

queso mozzarella, rallado

2 cucharada (11g)

salsa para pasta

4 cucharada (65g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

orégano seco

1/2 cdita, hojas (1g)

aceite

1 cda (mL)

queso parmesano, rallado

4 cucharada (25g)

queso mozzarella, rallado

4 cucharada (22g)

salsa para pasta

1/2 taza (130g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 lbs (454g)

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.

Ensalada mixta simple

170 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 3/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 3/4 taza (113g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

7 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

7 1/2 taza (225g)

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