

Meal Plan - Menú semanal ayuno intermitente de 2800 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

2768 kcal ● 272g protein (39%) ● 95g fat (31%) ● 177g carbs (26%) ● 28g fiber (4%)

Almuerzo

1375 kcal, 83g proteína, 168g carbohidratos netos, 33g grasa



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)
196 kcal



[Pasta con puerros y carne picada](#)
948 kcal



[Jugo de frutas](#)
2 taza(s)- 229 kcal

Cena

1395 kcal, 190g proteína, 9g carbohidratos netos, 63g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)
29 1/3 onza(s)- 1164 kcal



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
230 kcal

Day 2

2757 kcal ● 210g protein (30%) ● 120g fat (39%) ● 182g carbs (26%) ● 29g fiber (4%)

Almuerzo

1380 kcal, 93g proteína, 82g carbohidratos netos, 67g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
403 kcal



[Pollo al estilo ranch](#)
12 onza(s)- 691 kcal



[Mezcla de arroz con sabor](#)
287 kcal

Cena

1375 kcal, 117g proteína, 100g carbohidratos netos, 52g grasa



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
245 kcal



[Pechuga de pollo marinada](#)
16 onza(s)- 565 kcal



[Arroz blanco con mantequilla](#)
567 kcal

Day 3

2761 kcal ● 203g protein (29%) ● 141g fat (46%) ● 134g carbs (19%) ● 36g fiber (5%)

Almuerzo

1380 kcal, 93g proteína, 82g carbohidratos netos, 67g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
403 kcal



[Pollo al estilo ranch](#)
12 onza(s)- 691 kcal



[Mezcla de arroz con sabor](#)
287 kcal

Cena

1380 kcal, 110g proteína, 52g carbohidratos netos, 73g grasa



[Chícharos sugar snap con mantequilla](#)
322 kcal



[Tilapia con costra de almendras](#)
15 oz- 1059 kcal

Day 4

2778 kcal ● 213g protein (31%) ● 157g fat (51%) ● 76g carbs (11%) ● 51g fiber (7%)

Almuerzo

1395 kcal, 97g proteína, 58g carbohidratos netos, 75g grasa



Ensalada de aguacate, manzana y pollo
1237 kcal



Pan pita
2 pan pita(s)- 156 kcal

Cena

1385 kcal, 116g proteína, 19g carbohidratos netos, 82g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Ensalada de atún con aguacate
1164 kcal

Day 5

2764 kcal ● 195g protein (28%) ● 131g fat (43%) ● 164g carbs (24%) ● 37g fiber (5%)

Almuerzo

1395 kcal, 97g proteína, 58g carbohidratos netos, 75g grasa



Ensalada de aguacate, manzana y pollo
1237 kcal



Pan pita
2 pan pita(s)- 156 kcal

Cena

1370 kcal, 97g proteína, 107g carbohidratos netos, 56g grasa



Tilapia con mantequilla y estragón
14 onza(s)- 478 kcal



Arroz blanco con mantequilla
607 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
286 kcal

Day 6

2766 kcal ● 176g protein (25%) ● 125g fat (41%) ● 195g carbs (28%) ● 39g fiber (6%)

Almuerzo

1395 kcal, 79g proteína, 88g carbohidratos netos, 69g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal



Puré de batata con mantequilla
498 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
551 kcal

Cena

1370 kcal, 97g proteína, 107g carbohidratos netos, 56g grasa



Tilapia con mantequilla y estragón
14 onza(s)- 478 kcal



Arroz blanco con mantequilla
607 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
286 kcal

Day 7

2771 kcal ● 188g protein (27%) ● 128g fat (41%) ● 186g carbs (27%) ● 31g fiber (4%)

Almuerzo

1395 kcal, 79g proteína, 88g carbohidratos netos, 69g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal



Puré de batata con mantequilla
498 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
551 kcal

Cena

1375 kcal, 110g proteína, 98g carbohidratos netos, 58g grasa



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal



Bol de res con jengibre y zanahoria
1147 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ lechuga romana
1 corazones (500g)
- ☐ zanahorias
1 2/3 mediana (103g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (243g)
- ☐ puerros
3/4 puerro (67g)
- ☐ kale (col rizada)
3 3/4 manojo (638g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
8 2/3 taza (1248g)
- ☐ apio crudo
1/2 taza, picado (57g)
- ☐ cebolla
2/3 pequeña (47g)
- ☐ ajo
3 1/2 diente (11g)
- ☐ batatas
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
- ☐ cilantro fresco
2 cda, picado (6g)
- ☐ jengibre fresco
2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite
2 3/4 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
6 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ salsa para marinar
1/2 taza (mL)
- ☐ mayonesa
2 cda (mL)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
1 1/2 lbs (706g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 lbs (2707g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 1/2 lb (680g)

Otro

- ☐ mezcla para aderezo ranch
3/4 sobre (28 g) (21g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 2/3 taza (80g)
- ☐ salsa de chile sriracha
1 cdita (5g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1 bolsa (~160 g) (158g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2/3 oz (19g)
- ☐ pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)
- ☐ estragón fresco
3 1/2 cdita, picado (2g)
- ☐ tomillo, seco
3/4 cdita, hojas (1g)

Bebidas

- ☐ agua
3 2/3 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 1/2 barra (166g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
2 2/3 lbs (1204g)
- ☐ atún enlatado
2 2/3 lata (459g)

Productos de frutos secos y semillas

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1/4 lbs (128g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
2 taza (385g)
- ☐ harina de trigo, todo uso
3/8 taza(s) (52g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
32 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
7 1/3 aguacate(s) (1474g)
- ☐ limón
3 3/4 pequeña (218g)
- ☐ jugo de lima
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ manzanas
2 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (410g)

- ☐ almendras
1/4 lbs (103g)

Productos horneados

- ☐ pan pita
4 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (112g)

Legumbres y derivados

- ☐ salsa de soja
4 cda (mL)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Pasta con puerros y carne picada

948 kcal ● 72g protein ● 25g fat ● 103g carbs ● 5g fiber



carne molida de res (93% magra)

1/2 lbs (254g)

aceite

3/8 cda (mL)

caldo de verduras

1 1/2 taza(s) (mL)

pasta seca cruda

1/4 lbs (128g)

puerros, picado

3/4 puerro (67g)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade la carne y desmenúzala, cocinando unos 5 minutos o hasta que se dore.
2. Añade los puerros y cocina 3 minutos hasta que se ablanden ligeramente.
3. Añade el caldo y la pasta. Lleva a hervor suave y cocina 10-12 minutos o hasta que la pasta esté al punto que te guste. Remueve ocasionalmente para asegurar una cocción uniforme.
4. Sazona con una buena pizca de sal y pimienta negra y sirve.

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 taza(s)

jugo de fruta

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada simple de kale y aguacate

403 kcal ● 8g protein ● 27g fat ● 16g carbs ● 16g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
7/8 aguacate(s) (176g)
kale (col rizada), troceado
7/8 manojo (149g)
limón, exprimido
7/8 pequeña (51g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 3/4 aguacate(s) (352g)
kale (col rizada), troceado
1 3/4 manojo (298g)
limón, exprimido
1 3/4 pequeña (102g)

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.

Pollo al estilo ranch

12 onza(s) - 691 kcal ● 76g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para aderezo ranch
3/8 sobre (28 g) (11g)
aceite
3/4 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (336g)
aderezo ranch
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla para aderezo ranch
3/4 sobre (28 g) (21g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (672g)
aderezo ranch
6 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

Mezcla de arroz con sabor

287 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada
1 bolsa (~160 g) (158g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada de aguacate, manzana y pollo

1237 kcal ● 92g protein ● 74g fat ● 30g carbs ● 21g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos
13 1/2 oz (383g)
jugo de lima
2 1/4 cdita (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
apio crudo
1/4 taza, picado (28g)
manzanas, finamente picado
1 mediano (7,5 cm diá.) (205g)
aguacates, troceado
1 aguacate(s) (226g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos
1 2/3 lbs (765g)
jugo de lima
4 1/2 cdita (mL)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
aceite de oliva
4 1/2 cda (mL)
apio crudo
1/2 taza, picado (57g)
manzanas, finamente picado
2 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (410g)
aguacates, troceado
2 1/4 aguacate(s) (452g)

1. Corta el pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio y añade los cubos de pollo. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Mientras el pollo se cocina, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo en polvo en un bol pequeño. Bate para integrar. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Combina todos los ingredientes en un bol grande y mezcla para cubrir con el aderezo.
5. Sirve.

Pan pita

2 pan pita(s) - 156 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan pita

2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

Para las 2 comidas:

pan pita

4 pita, pequeña (diá. 10.2 cm)
(112g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado

3/4 aguacate(s) (151g)

kale (col rizada), troceado

3/4 manojo (128g)

limón, exprimido

3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

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.

Puré de batata con mantequilla

498 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

4 cdita (18g)

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

8 cdita (36g)

batatas

4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

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.

Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal ● 65g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

tomillo, seco

3/8 cdita, hojas (0g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

3/4 lb (340g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/2 cda (mL)

jugo de lima

3 cda (mL)

tomillo, seco

3/4 cdita, hojas (1g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1 1/2 lb (680g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca 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.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pechuga de pollo básica

29 1/3 onza(s) - 1164 kcal ● 185g protein ● 47g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 29 1/3 onza(s)

aceite

2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

29 1/3 oz (821g)

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.

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

kale (col rizada), troceado

1/2 manojo (85g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



aceite de oliva

3 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Pechuga de pollo marinada

16 onza(s) - 565 kcal ● 101g protein ● 17g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

salsa para marinar

1/2 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

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.

Arroz blanco con mantequilla

567 kcal ● 8g protein ● 21g fat ● 85g carbs ● 2g fiber



arroz blanco de grano largo

9 1/3 cucharada (108g)

agua

1 1/6 taza(s) (mL)

sal

5/8 cdita (3g)

mantequilla

1 3/4 cda (25g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Chícharos sugar snap con mantequilla

322 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

mantequilla

6 cdita (27g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Tilapia con costra de almendras

15 oz - 1059 kcal ● 102g protein ● 51g fat ● 40g carbs ● 9g fiber



Rinde 15 oz

tilapia, cruda

15 oz (420g)

almendras

10 cucharada, en tiras finas (68g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

sal

1/3 cucharadita (1g)

harina de trigo, todo uso

3/8 taza(s) (52g)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

1164 kcal ● 108g protein ● 64g fat ● 15g carbs ● 22g fiber



cebolla, finamente picado
2/3 pequeña (47g)
tomates
2/3 taza, picada (120g)
atún enlatado
2 2/3 lata (459g)
mezcla de hojas verdes
2 2/3 taza (80g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
jugo de lima
2 2/3 cdita (mL)
aguacates
1 1/3 aguacate(s) (268g)

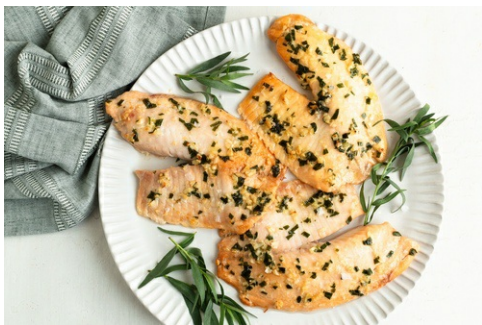
1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Tilapia con mantequilla y estragón

14 onza(s) - 478 kcal ● 79g protein ● 17g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado fino
1 3/4 diente (5g)
mantequilla
7/8 cda (12g)
estragón fresco
1 3/4 cdita, picado (1g)
tilapia, cruda
14 oz (392g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado fino
3 1/2 diente (11g)
mantequilla
1 3/4 cda (25g)
estragón fresco
3 1/2 cdita, picado (2g)
tilapia, cruda
1 3/4 lbs (784g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja para hornear con papel de horno.
2. En un bol pequeño, calienta la mantequilla en el microondas unos segundos hasta que se derrita. Incorpora el ajo, el estragón y una pizca de sal.
3. Coloca los filetes de tilapia en la bandeja preparada y reparte la salsa con mantequilla sobre cada filete.
4. Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que la tilapia esté opaca y se desmenuce fácilmente con un tenedor. Sirve.

Arroz blanco con mantequilla

607 kcal ● 9g protein ● 23g fat ● 91g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

10 cucharada (116g)

agua

1 1/4 taza(s) (mL)

sal

5/8 cdita (4g)

mantequilla

2 cda (27g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1 1/4 taza (231g)

agua

2 1/2 taza(s) (mL)

sal

1 1/4 cdita (8g)

mantequilla

3 3/4 cda (53g)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

286 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

3 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce

congelados

2 1/3 taza (336g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

7 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce

congelados

4 2/3 taza (672g)

sal

1/2 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/2 cucharadita (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
 2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.
-

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 taza(s)

jugo de fruta

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de res con jengibre y zanahoria

1147 kcal ● 106g protein ● 57g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



aceite

1 cda (mL)

cilantro fresco, picado

2 cda, picado (6g)

jengibre fresco, pelado y picado

2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (10g)

salsa de soja

4 cda (mL)

zanahorias, rallado o cortado en láminas finas

1 grande (72g)

salsa de chile sriracha

1 cda (5g)

mayonesa

2 cda (mL)

carne molida de res (93% magra)

1 lbs (452g)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Mientras tanto, en un bol pequeño mezcla la mayonesa y la sriracha. Reserva.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el jengibre y cocina 1 minuto hasta que desprenda aroma. Agrega la carne y salpimenta. Desmenuza la carne y cocina hasta que esté dorada, 5-8 minutos.
4. Incorpora las zanahorias y la salsa de soja y cocina un par de minutos más hasta que las zanahorias estén tiernas y la salsa de soja se haya reducido.
5. Sirve el arroz y coloca encima la mezcla de carne y zanahoria. Riega con la mayonesa con sriracha, espolvorea cilantro y sirve.