

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

## Day 1

1396 kcal ● 91g protein (26%) ● 52g fat (34%) ● 113g carbs (32%) ● 29g fiber (8%)

### Desayuno

255 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 9g grasa



[Pudín de chía con aguacate y chocolate](#)  
197 kcal



[Pomelo](#)  
1/2 pomelo- 59 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 8g proteína, 23g carbohidratos netos, 8g grasa



[Bagel pequeño tostado con mantequilla](#)  
1/2 bagel(es)- 120 kcal



[Leche](#)  
1/2 taza(s)- 75 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



[Batido de proteína](#)  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

440 kcal, 14g proteína, 42g carbohidratos netos, 19g grasa



[Ensalada de edamame y remolacha](#)  
86 kcal



[Chips de tortilla](#)  
141 kcal



[Quesadillas de frijoles negros](#)  
213 kcal

### Cena

345 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 15g grasa



[Arroz blanco](#)  
1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal



[Calabacín relleno de queso de cabra y marinara](#)  
3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal

## Day 2

1338 kcal ● 104g protein (31%) ● 48g fat (32%) ● 105g carbs (31%) ● 18g fiber (5%)

### Desayuno

255 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 9g grasa



**Pudin de chía con aguacate y chocolate**  
197 kcal



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 8g proteína, 23g carbohidratos netos, 8g grasa



**Bagel pequeño tostado con mantequilla**  
1/2 bagel(es)- 120 kcal



**Leche**  
1/2 taza(s)- 75 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

380 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

### Cena

345 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 15g grasa



**Arroz blanco**  
1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal



**Calabacín relleno de queso de cabra y marinara**  
3 mitad(es) de calabacín- 288 kcal

## Day 3

1449 kcal ● 101g protein (28%) ● 42g fat (26%) ● 150g carbs (41%) ● 17g fiber (5%)

### Desayuno

255 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 9g grasa



**Pudin de chía con aguacate y chocolate**  
197 kcal



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 8g proteína, 23g carbohidratos netos, 8g grasa



**Bagel pequeño tostado con mantequilla**  
1/2 bagel(es)- 120 kcal



**Leche**  
1/2 taza(s)- 75 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**  
1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

380 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 15g grasa



**Tenders de chik'n crujientes**  
6 2/3 tender(s)- 381 kcal

### Cena

455 kcal, 14g proteína, 73g carbohidratos netos, 9g grasa



**Pasta con salsa comprada**  
255 kcal



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal



**Pan naan**  
1/2 pieza(s)- 131 kcal

## Day 4

1438 kcal ● 96g protein (27%) ● 27g fat (17%) ● 186g carbs (52%) ● 18g fiber (5%)

### Desayuno

190 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 4g grasa



**Batido de proteína (leche)**

129 kcal



**Pomelo**

1/2 pomelo- 59 kcal

### Aperitivos

180 kcal, 2g proteína, 22g carbohidratos netos, 8g grasa



**Compota de manzana**

57 kcal



**Palomitas de maíz**

3 tazas- 121 kcal

### Almuerzo

455 kcal, 27g proteína, 71g carbohidratos netos, 5g grasa



**Sopa de tomate**

1 1/2 lata(s)- 316 kcal



**Yogur griego proteico**

1 envase- 139 kcal

### Cena

455 kcal, 14g proteína, 73g carbohidratos netos, 9g grasa



**Pasta con salsa comprada**

255 kcal



**Ensalada mixta simple**

68 kcal



**Pan naan**

1/2 pieza(s)- 131 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**

1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 5

1358 kcal ● 114g protein (34%) ● 40g fat (26%) ● 107g carbs (31%) ● 31g fiber (9%)

### Desayuno

190 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 4g grasa



**Batido de proteína (leche)**

129 kcal



**Pomelo**

1/2 pomelo- 59 kcal

### Aperitivos

180 kcal, 2g proteína, 22g carbohidratos netos, 8g grasa



**Compota de manzana**

57 kcal



**Palomitas de maíz**

3 tazas- 121 kcal

### Almuerzo

355 kcal, 19g proteína, 23g carbohidratos netos, 18g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**

113 kcal



**Bandeja de salchicha vegana y verduras**

240 kcal

### Cena

475 kcal, 41g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



**Puré de batata**

183 kcal



**Vegan crumbles**

2 taza(s)- 292 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



**Batido de proteína**

1 1/2 cucharada- 164 kcal

## Day 6

1453 kcal ● 109g protein (30%) ● 52g fat (32%) ● 106g carbs (29%) ● 31g fiber (9%)

### Desayuno

225 kcal, 6g proteína, 31g carbohidratos netos, 7g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 196 kcal

### Aperitivos

190 kcal, 11g proteína, 9g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

400 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada mixta

121 kcal



Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1/2 sándwich(es)- 279 kcal

### Cena

475 kcal, 41g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



Puré de batata

183 kcal



Vegan crumbles

2 taza(s)- 292 kcal

## Day 7

1419 kcal ● 90g protein (25%) ● 73g fat (46%) ● 84g carbs (24%) ● 17g fiber (5%)

### Desayuno

225 kcal, 6g proteína, 31g carbohidratos netos, 7g grasa



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es)- 196 kcal

### Aperitivos

190 kcal, 11g proteína, 9g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal

### Suplemento(s) de proteína

165 kcal, 36g proteína, 1g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína

1 1/2 cucharada- 164 kcal

### Almuerzo

400 kcal, 15g proteína, 24g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada mixta

121 kcal



Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1/2 sándwich(es)- 279 kcal

### Cena

440 kcal, 22g proteína, 19g carbohidratos netos, 30g grasa



Tofu buffalo

355 kcal



Lentejas

87 kcal

## Productos horneados

- bagel  
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (209g)
- tortillas de harina  
1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (25g)
- pan naan  
1 pieza(s) (90g)
- pan  
2 rebanada (64g)

## Productos lácteos y huevos

- mantequilla  
2 3/4 cda (39g)
- leche entera  
4 1/4 taza(s) (mL)
- yogur griego bajo en grasa  
6 cucharada (105g)
- queso  
2 1/4 oz (63g)
- queso de cabra  
5 oz (142g)

## Bebidas

- polvo de proteína  
12 1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (380g)
- agua  
11 1/3 taza(s) (mL)

## Frutas y jugos

- aguacates  
1/3 aguacate(s) (63g)
- pomelo  
2 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (830g)
- puré de manzana  
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

## Otro

- cacao en polvo  
1 1/2 cda (9g)
- mezcla de hojas verdes  
5 3/4 taza (173g)
- tenders sin carne estilo chik'n  
13 1/3 piezas (340g)
- palomitas de maíz, microondas, saladas  
6 taza, palomitas (66g)
- yogur griego proteico, con sabor  
1 container (150g)

## Grasas y aceites

- vinagreta balsámica  
1/2 cda (mL)
- aceite  
1/2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
1/4 lbs (mL)
- aderezo ranch  
2 cda (mL)

## Aperitivos

- totopos (tortilla chips)  
1 oz (28g)

## Legumbres y derivados

- frijoles negros  
1/8 lata(s) (55g)
- migajas de hamburguesa vegetariana  
4 taza (400g)
- tofu firme  
1/2 lbs (198g)
- lentejas, crudas  
2 cucharada (24g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa (salsa para tacos/guacamole)  
1 cucharada (16g)
- salsa para pasta  
1/2 frasco (680 g) (363g)
- sopa de tomate enlatada condensada  
1 1/2 lata (298 g) (447g)
- salsa pesto  
1 cda (16g)
- Frank's Red Hot sauce  
2 3/4 cucharada (mL)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
2 3/4 cucharada (31g)
- pasta seca cruda  
4 oz (114g)

## Especias y hierbas

- eneldo seco  
1 cdita (1g)

- salchicha vegana  
1/2 sausage (50g)
- condimento italiano  
1/4 cdita (1g)

- sal  
1/8 cdita (0g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de chía  
3 cda (43g)

## Verduras y productos vegetales

- edamame, congelado, sin vaina  
4 cucharada (30g)
  - remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
1 remolacha(s) (50g)
  - calabacín  
3 grande (969g)
  - ketchup  
3 1/3 cda (57g)
  - tomates  
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (177g)
  - brócoli  
1/2 taza, picado (46g)
  - zanahorias  
3 1/3 mediana (203g)
  - patatas  
1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)
  - batatas  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
  - cebolla morada  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
  - lechuga romana  
1 corazones (500g)
  - pepino  
3/4 pepino (21 cm) (226g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Pudin de chía con aguacate y chocolate

197 kcal ● 15g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**polvo de proteína**

1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(8g)

**yogur griego bajo en grasa**

2 cucharada (35g)

**aguacates**

1/2 rebanadas (13g)

**cacao en polvo**

1/2 cda (3g)

**leche entera**

1/4 taza(s) (mL)

**semillas de chía**

1 cda (14g)

Para las 3 comidas:

**polvo de proteína**

3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(23g)

**yogur griego bajo en grasa**

6 cucharada (105g)

**aguacates**

1 1/2 rebanadas (38g)

**cacao en polvo**

1 1/2 cda (9g)

**leche entera**

3/4 taza(s) (mL)

**semillas de chía**

3 cda (43g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

### Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pomelo**

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(166g)

Para las 3 comidas:

**pomelo**

1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(498g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los 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 2 comidas:

#### polvo de proteína

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

#### leche entera

1 taza(s) (mL)

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

### Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(166g)

Para las 2 comidas:

#### pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
  2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)
-

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Bagel mediano tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 196 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### mantequilla

1/2 cda (7g)

#### bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

Para las 2 comidas:

#### mantequilla

1 cda (14g)

#### bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Ensalada de edamame y remolacha

86 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



#### edamame, congelado, sin vaina

4 cucharada (30g)

#### vinagreta balsámica

1/2 cda (mL)

#### remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

1 remolacha(s) (50g)

#### mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

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.

### Chips de tortilla

141 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 1g fiber

### **totopos (tortilla chips)**

1 oz (28g)



1. La receta no tiene instrucciones.

### **Quesadillas de frijoles negros**

213 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



#### **frijoles negros, escurrido y enjuagado**

1/8 lata(s) (55g)

#### **aceite**

1/4 cdita (mL)

#### **salsa (salsa para tacos/guacamole), dividido**

1 cucharada (16g)

#### **tortillas de harina**

1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (25g)

#### **aguacates, maduro**

1/8 aguacate(s) (25g)

#### **queso**

1 cucharada, rallada (7g)

1. Mezcla los frijoles, el queso y la mitad de la salsa en un bol mediano.
  2. Distribuye el relleno de manera uniforme sobre la mitad de cada tortilla. Dobla las tortillas por la mitad presionando suavemente para aplanarlas.
  3. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añade las quesadillas y cocina, dándoles la vuelta una vez y añadiendo la otra mitad del aceite, hasta que estén doradas por ambos lados, 2 a 4 minutos en total.
  4. Trasládalas a una tabla de cortar y cúbre las con papel de aluminio para mantenerlas calientes.
  5. Sirve las quesadillas con aguacate y la salsa restante.
-

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Tenders de chik'n crujientes

6 2/3 tender(s) - 381 kcal ● 27g protein ● 15g fat ● 34g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### ketchup

1 2/3 cda (28g)

#### tenders sin carne estilo chik'n

6 2/3 piezas (170g)

Para las 2 comidas:

#### ketchup

3 1/3 cda (57g)

#### tenders sin carne estilo chik'n

13 1/3 piezas (340g)

1. Cocina los tenders de chik'n según las indicaciones del paquete. \r\nSirve con ketchup.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Sopa de tomate

1 1/2 lata(s) - 316 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 63g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

#### sopa de tomate enlatada condensada

1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

#### yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

1. Disfruta.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

---

### Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



#### aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

#### tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

#### mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

---

### Bandeja de salchicha vegana y verduras

240 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



#### salchicha vegana, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1/2 sausage (50g)

#### condimento italiano

1/4 cdita (1g)

#### aceite

1 cdita (mL)

#### brócoli, picado

1/2 taza, picado (46g)

#### zanahorias, cortado en rodajas

1/2 mediana (31g)

#### patatas, cortado en gajos

1/2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (46g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°F) y forra una bandeja con papel pergamino.
  2. Mezcla las verduras con aceite, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
  3. Distribuye las verduras y las salchichas en la bandeja y asa, removiendo una vez a mitad de cocción, hasta que las verduras estén blandas y las salchichas doradas, unos 35 minutos. Sirve.
-

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

#### cebolla morada, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

**tomates, cortado en cubitos**  
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(46g)

#### zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

#### lechuga romana, rallado

1/2 corazones (250g)

#### pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/8 pepino (21 cm) (38g)

Para las 2 comidas:

#### aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

#### cebolla morada, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

**tomates, cortado en cubitos**  
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(91g)

#### zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

#### lechuga romana, rallado

1 corazones (500g)

#### pepino, cortado en rodajas o en cubitos

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

### Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1/2 sándwich(es) - 279 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### tomates

1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

#### queso

1 rebanada (28 g cada una) (28g)

#### salsa pesto

1/2 cda (8g)

#### mantequilla, ablandado

1/2 cda (7g)

#### pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

#### tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

#### queso

2 rebanada (28 g cada una) (56g)

#### salsa pesto

1 cda (16g)

#### mantequilla, ablandado

1 cda (14g)

#### pan

2 rebanada (64g)

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

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

---

### Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 120 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **bagel**

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)  
(35g)

#### **mantequilla**

1/4 cda (4g)

Para las 3 comidas:

#### **bagel**

1 1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)  
(104g)

#### **mantequilla**

3/4 cda (11g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
  2. Unta la mantequilla.
  3. Disfruta.
- 

### Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **leche entera**

1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

#### **leche entera**

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### puré de manzana

1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

#### puré de manzana

2 envase para llevar (~113 g)  
(244g)

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

### Palomitas de maíz

3 tazas - 121 kcal ● 1g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### palomitas de maíz, microondas, saladas

3 taza, palomitas (33g)

Para las 2 comidas:

#### palomitas de maíz, microondas, saladas

6 taza, palomitas (66g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

#### leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### pepino, cortado en rodajas

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

### queso de cabra

1 oz (28g)

### eneldo seco

1/2 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

### pepino, cortado en rodajas

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

### queso de cabra

2 oz (57g)

### eneldo seco

1 cdita (1g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

---

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

### Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido - 55 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### arroz blanco de grano largo

4 cucharadita (15g)

### agua

1/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

### arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

### agua

1/3 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

---

## Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

3 mitad(es) de calabacín - 288 kcal ● 16g protein ● 15g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**calabacín**  
1 1/2 grande (485g)  
**queso de cabra**  
1 1/2 oz (43g)  
**salsa para pasta**  
6 cucharada (98g)

Para las 2 comidas:

**calabacín**  
3 grande (969g)  
**queso de cabra**  
3 oz (85g)  
**salsa para pasta**  
3/4 taza (195g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pasta con salsa comprada

255 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**salsa para pasta**  
1/8 frasco (680 g) (84g)  
**pasta seca cruda**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**salsa para pasta**  
1/4 frasco (680 g) (168g)  
**pasta seca cruda**  
4 oz (114g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

### Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)

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

## Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pan naan**  
1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

**pan naan**  
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

---

### Puré de batata

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

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

Para las 2 comidas:

**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 y sirve.

---

### Vegan crumbles

2 taza(s) - 292 kcal ● 37g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 11g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**migajas de hamburguesa  
vegetariana**  
2 taza (200g)

Para las 2 comidas:

**migajas de hamburguesa  
vegetariana**  
4 taza (400g)

1. Cocina los "crumbles" según las instrucciones del paquete. Sazona con sal y pimienta.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 7

### Tofu buffalo

355 kcal ● 16g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



**aceite**

1/2 cda (mL)

**aderezo ranch**

2 cda (mL)

**Frank's Red Hot sauce**

2 1/2 cucharada (mL)

**tofu firme, secado con papel de cocina y cortado en cubos**

1/2 lbs (198g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el tofu cortado en cubos con una pizca de sal y fríe hasta que quede crujiente, removiendo de vez en cuando.
2. Reduce el fuego a bajo. Vierte la salsa picante. Cocina hasta que la salsa espese, unos 2-3 minutos.
3. Sirve el tofu con aderezo ranch.

### Lentejas

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



**sal**

1/8 cdita (0g)

**agua**

1/2 taza(s) (mL)

**lentejas, crudas, enjuagado**

2 cucharada (24g)

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.

## Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

---

### Batido de proteína

1 1/2 cucharada - 164 kcal ● 36g protein ● 1g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **agua**

1 1/2 taza(s) (mL)

#### **polvo de proteína**

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (47g)

Para las 7 comidas:

#### **agua**

10 1/2 taza(s) (mL)

#### **polvo de proteína**

10 1/2 cucharada grande (1/3 taza  
c/u) (326g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-