

Meal Plan - Menú semanal de 65 g de carbohidratos

[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

1478 kcal ● 106g protein (29%) ● 85g fat (52%) ● 55g carbs (15%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



[Tortilla estilo suroeste con tocino](#)
287 kcal

Almuerzo

535 kcal, 35g proteína, 43g carbohidratos netos, 19g grasa



[Bol de pollo, brócoli y batata](#)
286 kcal



[Anacardos tostados](#)
1/6 taza(s)- 139 kcal



[Palitos de zanahoria](#)
4 zanahoria(s)- 108 kcal

Aperitivos

185 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 14g grasa



[Queso](#)
1 onza(s)- 114 kcal



[Huevos cocidos](#)
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

475 kcal, 39g proteína, 9g carbohidratos netos, 30g grasa



[Nueces](#)
1/4 taza(s)- 175 kcal



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

Day 2

1508 kcal ● 149g protein (39%) ● 92g fat (55%) ● 15g carbs (4%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



[Tortilla estilo suroeste con tocino](#)
287 kcal

Almuerzo

530 kcal, 68g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



[Zanahorias asadas](#)
2 zanahoria(s)- 106 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)
10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Aperitivos

185 kcal, 13g proteína, 1g carbohidratos netos, 14g grasa



[Queso](#)
1 onza(s)- 114 kcal



[Huevos cocidos](#)
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

510 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 33g grasa



[Pavo molido básico](#)
8 onza- 375 kcal



[Brócoli con mantequilla](#)
1 taza(s)- 134 kcal

Day 3

1453 kcal ● 113g protein (31%) ● 78g fat (49%) ● 50g carbs (14%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Sartén de desayuno con batata
226 kcal

Aperitivos

200 kcal, 6g proteína, 20g carbohidratos netos, 9g grasa



Guisantes sugar snap
1 taza- 27 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Almuerzo

530 kcal, 68g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



Zanahorias asadas
2 zanahoria(s)- 106 kcal



Pechuga de pollo básica
10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Cena

500 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 33g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Tacos de jamón
4 taco(s) de jamón- 474 kcal

Day 4

1491 kcal ● 90g protein (24%) ● 90g fat (54%) ● 50g carbs (13%) ● 32g fiber (9%)

Desayuno

225 kcal, 11g proteína, 7g carbohidratos netos, 15g grasa



Sartén de desayuno con batata
226 kcal

Aperitivos

200 kcal, 6g proteína, 20g carbohidratos netos, 9g grasa



Guisantes sugar snap
1 taza- 27 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Almuerzo

565 kcal, 45g proteína, 10g carbohidratos netos, 33g grasa



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



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

Cena

500 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 33g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Tacos de jamón
4 taco(s) de jamón- 474 kcal

Day 5

1505 kcal ● 155g protein (41%) ● 65g fat (39%) ● 55g carbs (15%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 25g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Omelet de claras con tomate y champiñones
149 kcal

Aperitivos

195 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

565 kcal, 82g proteína, 11g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada de espinacas con arándanos
95 kcal



Pollo con costra de hummus
12 oz- 469 kcal

Cena

495 kcal, 31g proteína, 20g carbohidratos netos, 28g grasa



Chips y salsa
82 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Pollo estilo Suroeste
4 onza(s)- 181 kcal

Day 6

1490 kcal ● 100g protein (27%) ● 83g fat (50%) ● 60g carbs (16%) ● 25g fiber (7%)

Desayuno

250 kcal, 25g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



Espinacas salteadas sencillas
100 kcal



Omelet de claras con tomate y champiñones
149 kcal

Aperitivos

195 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

550 kcal, 27g proteína, 17g carbohidratos netos, 38g grasa



Almendras tostadas
1/3 taza(s)- 296 kcal



Wrap de jamón, tocino y aguacate
1/2 wrap(s)- 253 kcal

Cena

495 kcal, 31g proteína, 20g carbohidratos netos, 28g grasa



Chips y salsa
82 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Pollo estilo Suroeste
4 onza(s)- 181 kcal

Day 7

1538 kcal ● 120g protein (31%) ● 85g fat (50%) ● 48g carbs (12%) ● 25g fiber (6%)

Desayuno

250 kcal, 25g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



Omelet de claras con tomate y champiñones

149 kcal

Aperitivos

195 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 5g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

550 kcal, 27g proteína, 17g carbohidratos netos, 38g grasa



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 296 kcal



Wrap de jamón, tocino y aguacate

1/2 wrap(s)- 253 kcal

Cena

545 kcal, 51g proteína, 7g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada de atún con aguacate

545 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1 oz (30g)
- ☐ anacardos tostados
6 3/4 cucharada (57g)
- ☐ almendras
3/4 taza, entera (113g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
11 mediana (674g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2 2/3 oz (76g)
- ☐ cebolla
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (89g)
- ☐ pimiento
2 grande (302g)
- ☐ batatas
5/6 batata, 12,5 cm de largo (172g)
- ☐ brócoli congelado
5 3/4 oz (162g)
- ☐ guisantes de vaina comestible
2 taza, entera (126g)
- ☐ tomates
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (248g)
- ☐ espinaca fresca
1 1/3 paquete (283 g) (381g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente (5g)
- ☐ champiñones
1/2 taza, en trozos o láminas (35g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 1/3 lbs (1483g)
- ☐ pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/3 tsp (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
1/2 jar (209g)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
1/6 cdita, hojas (0g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 3/4 oz (mL)
- ☐ vinagreta de frambuesa y nueces
2 cucharadita (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ queso
1/3 lbs (134g)
- ☐ mantequilla
1 cda (14g)
- ☐ queso romano
1/8 cda (1g)
- ☐ claras de huevo
6 grande (198g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)
- ☐ leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
6 rebanada(s) (60g)

Frutas y jugos

- ☐ durazno
5 mediano (6,8 cm diá.) (750g)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (578g)
- ☐ jugo de lima
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ arándanos rojos deshidratados
2 cucharadita (7g)

Otro

- ☐ guacamole (comercial)
16 cda (247g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)

Salchichas y fiambres

- ☐ pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
4 g (4g)
- ☐ sal
1/3 oz (9g)
- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1/2 cda (4g)

- ☐ fiambres de jamón
2/3 lbs (297g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 1/4 lata (387g)

Aperitivos

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

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
3 cucharada (46g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal ● 20g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

cebolla

1 cda picada (10g)

pimiento

1 cucharada, en cubos (9g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

tocino, cocido y picado

2 rebanada(s) (20g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

cebolla

2 cda picada (20g)

pimiento

2 cucharada, en cubos (19g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

tocino, cocido y picado

4 rebanada(s) (40g)

1. Bate los huevos con un poco de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que los huevos crudos lleguen al fondo caliente de la sartén.
5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
6. Tras un par de minutos, añade el pimiento, la cebolla y el tocino a la mitad de la tortilla.
7. Sigue cocinando hasta que no quede huevo crudo, luego dobla la tortilla por la mitad y deslízala en un plato.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sartén de desayuno con batata

226 kcal ● 11g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 2/3 cucharada, picada, cocida (30g)
aguacates, cortado en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
huevos
1/2 grande (25g)
batatas
4 cucharada, cubos (33g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/3 taza, picada, cocida (60g)
aguacates, cortado en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)
batatas
1/2 taza, cubos (67g)

1. Precaliente el horno a 350 F (180 C).
2. En una sartén pequeña añada un poco del aceite y, cuando esté caliente, agregue el pollo en cubos. Cocine hasta que esté hecho, 7-10 minutos.
3. Mientras tanto, precaliente otra sartén pequeña apta para horno a fuego medio. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite y la batata. Sazone con una pizca de sal y pimienta y revuelva ocasionalmente hasta que la batata esté cocida, unos 5-7 minutos, dependiendo del grosor.
4. Cuando la batata esté cocida, añada el pollo y mezcle. Saltee 1-2 minutos más.
5. Mueva la mezcla de patata para hacer un hueco en el centro de la sartén. Rompa con cuidado el huevo y déjelo caer en el hueco. Espolvoree el huevo con una pizca de sal y pimienta.
6. Traslade con cuidado la sartén al horno y hornee unos 5 minutos para una yema líquida. Si desea la yema más sólida, hornee 7-8 minutos.
7. Retire del horno, pase al plato y decore con rodajas de aguacate.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1/2 diente (2g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 3 comidas:

ajo, cortado en cubitos

1 1/2 diente (5g)

espinaca fresca

12 taza(s) (360g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Omelet de claras con tomate y champiñones

149 kcal ● 21g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

champiñones, picado

2 2/3 cucharada, en trozos o láminas (12g)

tomates, picado

1/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (23g)

huevos

1 grande (50g)

claras de huevo

2 grande (66g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cucharada (57g)

Para las 3 comidas:

champiñones, picado

1/2 taza, en trozos o láminas (35g)

tomates, picado

3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)

huevos

3 grande (150g)

claras de huevo

6 grande (198g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

3/4 taza (170g)

1. Combina todos los huevos, el requesón y la pimienta y bate con un tenedor.\r\nRocía una sartén con spray antiadherente y caliéntala a fuego medio.\r\nVierte la mezcla de huevo en la sartén, asegurándote de que se distribuya de manera uniforme, y espolvorea los champiñones y el tomate por encima.\r\nCocina hasta que los huevos estén opacos y cuajados. Dobla la mitad del omelet sobre la otra.\r\nSirve.\r\n

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Bol de pollo, brócoli y batata

286 kcal ● 29g protein ● 8g fat ● 20g carbs ● 6g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado

4 oz (112g)

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

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

aceite de oliva

1 cdita (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

brócoli congelado

1/4 paquete (71g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

anacardos tostados

2 2/3 cucharada (23g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Rinde 4 zanahoria(s)

zanahorias

4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas

2 grande (144g)

aceite

1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas

4 grande (288g)

aceite

2/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s) - 423 kcal ● 67g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2/3 cda (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
2/3 lbs (299g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/3 cda (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
1 1/3 lbs (597g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 4

Almendras tostadas

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



Rinde 1/8 taza(s)

almendras
2 cucharada, entera (18g)

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



Rinde 2 mitad(es) de pimiento(s)

- 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)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de espinacas con arándanos

95 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



- queso romano, rallado finamente**
1/8 cda (1g)
- vinagreta de frambuesa y nueces**
2 cucharadita (mL)
- espinaca fresca**
1/8 paquete (170 g) (21g)
- nueces**
2 cucharadita, picada (5g)
- arándanos rojos deshidratados**
2 cucharadita (7g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Pollo con costra de hummus

12 oz - 469 kcal ● 80g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Rinde 12 oz

pimentón (paprika)

1/6 cdita (0g)

hummus

3 cucharada (46g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Seca el pollo con toallas de papel y sazón con sal y pimienta.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada. Extiende hummus sobre la parte superior del pollo hasta cubrirlo uniformemente. Espolvorea pimentón sobre el hummus.
4. Hornea durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté bien cocido y no esté rosado por dentro. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 296 kcal ● 10g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

1/3 taza, entera (48g)

Para las 2 comidas:

almendras

2/3 taza, entera (95g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de jamón, tocino y aguacate

1/2 wrap(s) - 253 kcal ● 17g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso
1 cucharada, rallada (7g)
tortillas de harina
1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(25g)
fiambres de jamón
2 oz (57g)
tocino
1 rebanada(s) (10g)
aguacates, en rodajas
1/8 aguacate(s) (25g)

Para las 2 comidas:

queso
2 cucharada, rallada (14g)
tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(49g)
fiambres de jamón
4 oz (113g)
tocino
2 rebanada(s) (20g)
aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

1. Cocine el tocino siguiendo las indicaciones del envase.
2. Coloque el jamón, el tocino, el aguacate y el queso en el centro de la tortilla y enrolle. Sirva.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Queso

1 onza(s) - 114 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

queso
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Guisantes sugar snap

1 taza - 27 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina comestible
1 taza, entera (63g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina comestible
2 taza, entera (126g)

1. Sazona con sal si lo deseas y sirve crudos.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 3 comidas:

durazno
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/4 taza(s)

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

300 kcal ● 35g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas

1/3 mediana (20g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos

1/3 lbs (149g)

vinagre de sidra de manzana

1/3 tsp (mL)

tomillo, seco

1/6 cdita, hojas (0g)

aceite

2/3 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

2 2/3 oz (76g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pavo molido básico

8 onza - 375 kcal ● 45g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza

aceite

1 cdita (mL)

pavo molido, crudo

1/2 lbs (227g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

mantequilla

1 cda (14g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

1 taza (91g)

sal

1/2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Tacos de jamón

4 taco(s) de jamón - 474 kcal ● 27g protein ● 33g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso

4 cucharada, rallada (28g)

**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**

4 cda (72g)

guacamole (comercial)

8 cda (124g)

fiambres de jamón

4 rebanada (92g)

Para las 2 comidas:

queso

1/2 taza, rallada (56g)

**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**

8 cda (144g)

guacamole (comercial)

16 cda (247g)

fiambres de jamón

8 rebanada (184g)

1. Usa papel de aluminio para dar forma a la loncha de jamón como una concha de taco.
2. Gratina en el horno unos minutos hasta que estén crujientes. Pueden parecer un poco blandos, pero al enfriarse se endurecerán.
3. Añade guacamole, salsa y queso a las "conchas".
4. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Chips y salsa

82 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
2 cucharada (32g)
totopos (tortilla chips)
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
4 cucharada (65g)
totopos (tortilla chips)
1 oz (28g)

1. Sirve la salsa con los chips de tortilla.

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)
aguacates, en cubos
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cda (mL)
cebolla
2 cucharada, picada (30g)

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.

Pollo estilo Suroeste

4 onza(s) - 181 kcal ● 27g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 oz (112g)
queso
1/2 cucharada, rallada (4g)
mezcla de condimento para tacos
1/4 cda (2g)
pimiento, cortado en tiras
1/2 mediana (60g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (224g)
queso
1 cucharada, rallada (7g)
mezcla de condimento para tacos
1/2 cda (4g)
pimiento, cortado en tiras
1 mediana (119g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Frota el condimento para tacos de manera uniforme por todos los lados del pollo.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el pollo a la sartén y cocina unos 6-10 minutos por cada lado o hasta que esté completamente cocido. Retira y reserva.
4. Añade los pimientos en rodajas a la sartén y cocina unos 5 minutos hasta que se ablanden.
5. Sirve los pimientos y el pollo en el plato, espolvorea queso por encima y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



cebolla, finamente picado
1/3 pequeña (22g)
tomates
5 cucharada, picada (56g)
atún enlatado
1 1/4 lata (215g)
mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/4 cdita (mL)
aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)

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.