

Meal Plan - Menú semanal de 70 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

1501 kcal ● 99g protein (26%) ● 94g fat (56%) ● 52g carbs (14%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

295 kcal, 13g proteína, 17g carbohidratos netos, 16g grasa



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal



[Huevo pochado sobre tostada de aguacate](#)

1 tostada(s)- 272 kcal

Aperitivos

210 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 11g grasa



[Atún con galletas saladas](#)

142 kcal



[Huevos cocidos](#)

1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

465 kcal, 36g proteína, 0g carbohidratos netos, 36g grasa



[Alitas estilo búfalo](#)

8 onza(s)- 467 kcal

Cena

530 kcal, 33g proteína, 23g carbohidratos netos, 31g grasa



[Naranja](#)

1 naranja(s)- 85 kcal



[Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak](#)

2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal

Day 2

1470 kcal ● 73g protein (20%) ● 93g fat (57%) ● 62g carbs (17%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

295 kcal, 13g proteína, 17g carbohidratos netos, 16g grasa



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal



[Huevo pochado sobre tostada de aguacate](#)

1 tostada(s)- 272 kcal

Aperitivos

210 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 11g grasa



[Atún con galletas saladas](#)

142 kcal



[Huevos cocidos](#)

1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

435 kcal, 10g proteína, 10g carbohidratos netos, 35g grasa



[Filetes de col asados con aderezo](#)

214 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/4 taza(s)- 222 kcal

Cena

530 kcal, 33g proteína, 23g carbohidratos netos, 31g grasa



[Naranja](#)

1 naranja(s)- 85 kcal



[Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak](#)

2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal

Day 3

1549 kcal ● 90g protein (23%) ● 97g fat (57%) ● 56g carbs (14%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

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



Tortilla estilo suroeste con tocino
287 kcal

Aperitivos

150 kcal, 3g proteína, 11g carbohidratos netos, 9g grasa



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal

Almuerzo

605 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 45g grasa



Queso
1 onza(s)- 114 kcal



Tacos de jamón
2 2/3 taco(s) de jamón- 316 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal

Cena

505 kcal, 41g proteína, 31g carbohidratos netos, 22g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal



Hamburguesas teriyaki
1 hamburguesa(s)- 399 kcal

Day 4

1474 kcal ● 106g protein (29%) ● 90g fat (55%) ● 40g carbs (11%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

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



Tortilla estilo suroeste con tocino
287 kcal

Aperitivos

150 kcal, 3g proteína, 11g carbohidratos netos, 9g grasa



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Tomates cherry
9 tomates cherry- 32 kcal

Almuerzo

605 kcal, 27g proteína, 12g carbohidratos netos, 45g grasa



Queso
1 onza(s)- 114 kcal



Tacos de jamón
2 2/3 taco(s) de jamón- 316 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal

Cena

430 kcal, 57g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
49 kcal



Pollo teriyaki
8 onza(s)- 380 kcal

Day 5

1549 kcal● 99g protein (26%)● 109g fat (63%)● 31g carbs (8%)● 12g fiber (3%)

Desayuno

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

Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal

Aperitivos

155 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal

Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

570 kcal, 43g proteína, 6g carbohidratos netos, 41g grasa

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo- 452 kcal

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal

Cena

535 kcal, 32g proteína, 14g carbohidratos netos, 38g grasa

Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal

Brócoli con mantequilla

1 taza(s)- 134 kcal

Bistec con salsa de chalota

4 oz bistec- 302 kcal

Day 6

1502 kcal● 129g protein (34%)● 95g fat (57%)● 20g carbs (5%)● 13g fiber (3%)

Desayuno

230 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 18g grasa

Tocino

3 rebanada(s)- 152 kcal

Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

155 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s)- 120 kcal

Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

570 kcal, 43g proteína, 6g carbohidratos netos, 41g grasa

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo- 452 kcal

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal

Cena

545 kcal, 64g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa

Pollo hasselback con queso de cabra y espinacas

8 onza(s)- 395 kcal

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal

Day 7

1483 kcal ● 122g protein (33%) ● 83g fat (50%) ● 42g carbs (11%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

230 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 18g grasa



Tocino
3 rebanada(s)- 152 kcal



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

155 kcal, 5g proteína, 10g carbohidratos netos, 9g grasa



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1/2 torta(s)- 120 kcal



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

555 kcal, 37g proteína, 28g carbohidratos netos, 29g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 sándwich(es)- 370 kcal

Cena

545 kcal, 64g proteína, 4g carbohidratos netos, 28g grasa



Pollo hasselback con queso de cabra y espinacas
8 onza(s)- 395 kcal



Espinacas salteadas sencillas
149 kcal

Frutas y jugos

- ☐ naranja
2 naranja (308g)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- ☐ jugo de lima
5/6 fl oz (mL)
- ☐ frambuesas
1 1/2 taza (185g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimienta
3 grande (504g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (171g)
- ☐ lechuga romana
1/4 cabeza (149g)
- ☐ tomates
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (633g)
- ☐ repollo
1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)
- ☐ brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)
- ☐ pepino
4 rebanadas (28g)
- ☐ zanahorias
1/8 mediana (8g)
- ☐ chalotas
1/4 chalota (28g)
- ☐ espinaca fresca
13 1/2 taza(s) (405g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente (5g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
1 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3/8 cda (mL)

Otro

- ☐ condimento italiano
3/4 cdita (3g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
3/4 lbs (340g)
- ☐ carne molida de res (93% magra)
6 oz (170g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
3 g (3g)
- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1 1/4 cdita (3g)
- ☐ tomillo, seco
3/8 cdita, molido (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharadita (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
5 1/3 cda (96g)
- ☐ caldo de verduras
1/8 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada (128g)
- ☐ galletas saladas
10 crackers (35g)
- ☐ bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 lata (171g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
4 cucharada, entera (36g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Productos de cerdo

- ☐ muslos de pollo con piel
1/2 lbs (227g)
- ☐ guacamole (comercial)
10 oz (289g)
- ☐ salsa teriyaki
3 oz (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso provolone
2 rebanada(s) (56g)
- ☐ huevos
12 grande (600g)
- ☐ queso
4 oz (108g)
- ☐ leche entera
2/3 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
1 1/4 cda (18g)
- ☐ queso azul
1 oz (28g)
- ☐ queso de cabra
2 oz (57g)

- ☐ tocino
12 rebanada(s) (120g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
5 1/3 rebanada (123g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (672g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2 muslo (170 g c/u) (340g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
1 1/2 pasteles (14g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
3 cda (48g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates

12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Huevo pochado sobre tostada de aguacate

1 tostada(s) - 272 kcal ● 12g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)

4 cucharada (62g)

huevos

1 grande (50g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)

1/2 taza (124g)

huevos

2 grande (100g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Casca el huevo en una taza medidora pequeña. Reserva.
2. Lleva a ebullición una olla de tamaño medio llena de agua y luego retírala del fuego.
3. Con una utensilio, haz girar el agua para crear un pequeño remolino y luego coloca suavemente el huevo en el centro y cocina durante 3 minutos.
4. Mientras tanto tuesta el pan y cúbrelo con guacamole.
5. Cuando el huevo esté listo, retíralo con una espumadera y colócalo sobre papel de cocina para secarlo suavemente.
6. Pasa el huevo sobre la tostada de aguacate y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 cdita (mL)

tocino, cocido y picado

2 rebanada(s) (20g)

Para las 3 comidas:

huevos

6 grande (300g)

cebolla

3 cda picada (30g)

pimiento

3 cucharada, en cubos (28g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

tocino, cocido y picado

6 rebanada(s) (60g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tocino

3 rebanada(s) - 152 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino

3 rebanada(s) (30g)

Para las 2 comidas:

tocino

6 rebanada(s) (60g)

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

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Alitas estilo búfalo

8 onza(s) - 467 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

muslos de pollo con piel

1/2 lbs (227g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

1/4 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

4 cucharadita (mL)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Filetes de col asados con aderezo

214 kcal ● 3g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



repollo

1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)

aceite

3/4 cda (mL)

aderezo ranch

1 cda (mL)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Quita las capas externas de la col y corta el tallo por la base.
3. Coloca la col de pie con el tallo hacia abajo sobre la tabla y corta en rodajas de aproximadamente media pulgada.
4. Sazona ambos lados de las rodajas de col con aceite, sal, pimienta y condimento italiano al gusto.
5. Coloca los filetes en una bandeja de horno engrasada (o forra con papel de aluminio/papel vegetal).
6. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que los bordes estén crujientes y el centro esté blando.
7. Sirve con aderezo.

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.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

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.

Tacos de jamón

2 2/3 taco(s) de jamón - 316 kcal  18g protein  22g fat  6g carbs  6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso
2 2/3 cucharada, rallada (19g)
**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
2 2/3 cda (48g)
guacamole (comercial)
5 1/3 cda (82g)
fiambres de jamón
2 2/3 rebanada (61g)

Para las 2 comidas:

queso
1/3 taza, rallada (37g)
**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**
5 1/3 cda (96g)
guacamole (comercial)
10 2/3 cda (165g)
fiambres de jamón
5 1/3 rebanada (123g)

- 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.

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal  2g protein  14g fat  5g carbs  6g 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

3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(46g)

aguacates, en cubos

3/8 aguacate(s) (75g)

jugo de lima

3/4 cda (mL)

cebolla

3/4 cucharada, picada (11g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)

aguacates, en cubos

3/4 aguacate(s) (151g)

jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

cebolla

1 1/2 cucharada, picada (23g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo - 452 kcal ● 41g protein ● 32g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomillo, seco

1/6 cdita, molido (0g)

queso azul

1/2 oz (14g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 muslo (170 g c/u) (170g)

Para las 2 comidas:

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomillo, seco

3/8 cdita, molido (1g)

queso azul

1 oz (28g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

2 muslo (170 g c/u) (340g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es) - 120 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

1 grande (164g)

aceite

2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

2 grande (328g)

aceite

4 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

cebolla, finamente picado

1/8 pequeña (9g)

pan

2 rebanada (64g)

atún enlatado, escurrido

1/2 lata (86g)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Atún con galletas saladas

142 kcal ● 10g protein ● 6g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

galletas saladas

5 crackers (18g)

atún enlatado

1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

galletas saladas

10 crackers (35g)

atún enlatado

3 oz (85g)

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

9 tomates cherry - 32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
9 tomates cherry (153g)

Para las 2 comidas:

tomates
18 tomates cherry (306g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1/2 torta(s) - 120 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
1/2 pasteles (5g)
mantequilla de maní
1 cda (16g)

Para las 3 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
1 1/2 pasteles (14g)
mantequilla de maní
3 cda (48g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga - 445 kcal ● 32g protein ● 31g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, cortado en tiras

1 pequeña (74g)

aceite

2 cdita (mL)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

queso provolone

1 rebanada(s) (28g)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

filete de sirloin (sirloin), crudo, cortado en tiras

4 oz (113g)

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

Para las 2 comidas:

pimiento, cortado en tiras

2 pequeña (148g)

aceite

4 cdita (mL)

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

queso provolone

2 rebanada(s) (56g)

cebolla, cortado en rodajas

1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

filete de sirloin (sirloin), crudo, cortado en tiras

1/2 lbs (227g)

lechuga romana

4 hoja interior (24g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne y cocina hasta que esté dorada y completamente cocida, unos 5-10 minutos. Retira la carne de la sartén y reserva.
2. Añade las cebollas y los pimientos a la sartén con los jugos restantes y fríe hasta que las verduras estén tiernas, unos 10 minutos.
3. Escurre cualquier líquido restante y vuelve a añadir la carne a la sartén. Añade el queso y remueve hasta que el queso se haya derretido por completo. Sazona con condimento italiano y sal/pimienta al gusto.
4. Sirve la mezcla de carne en las hojas de lechuga.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Hamburguesas teriyaki

1 hamburguesa(s) - 399 kcal ● 37g protein ● 15g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s)

aceite

1/4 cdita (mL)

bollos para hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

salsa teriyaki

1 cda (mL)

pepino

4 rebanadas (28g)

carne molida de res (93% magra)

6 oz (170g)

1. Sazona generosamente la carne con sal y pimienta.
2. Forma la carne en forma de hamburguesa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la hamburguesa y cocina, dándole la vuelta una vez, hasta que esté dorada y alcanzado el punto de cocción deseado, unos 2-4 minutos por lado.
4. Retira la hamburguesa de la sartén y úntala con la salsa teriyaki.
5. Coloca la hamburguesa en la mitad inferior del bollo y cubre con rodajas de pepino. Cierra con la tapa del bollo y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple con tomates y zanahorias

49 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1/4 corazones (125g)

zanahorias, en rodajas

1/8 mediana (8g)

tomates, en cubos

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

aderezo para ensaladas

3/8 cda (mL)

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

Pollo teriyaki

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



Rinde 8 onza(s)

salsa teriyaki

4 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

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

1/2 lbs (224g)

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

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 2/3 taza(s)

leche entera

2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Bistec con salsa de chalota

4 oz bistec - 302 kcal ● 24g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 oz bistec

aceite

1/4 cda (mL)

mantequilla

1/4 cda (4g)

caldo de verduras

1/8 taza(s) (mL)

chalotas, picado

1/4 chalota (28g)

filete de sirloin (sirloin), crudo

4 oz (113g)

1. Sazona el bistec por todos sus lados con sal y pimienta.
 2. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el bistec y cocina al punto deseado, 4-8 minutos por cada lado. Retira el bistec y deja reposar.
 3. Baja el fuego a medio y añade el resto del aceite y las chalotas a la sartén. Remueve y cocina unos 2 minutos hasta que se ablanden ligeramente. Incorpora el caldo de verduras y cocina unos 2-4 minutos hasta que el caldo se reduzca aproximadamente a la mitad. Apaga el fuego y añade la mantequilla con una pizca de sal/pimienta. Remueve hasta que la mantequilla se derrita por completo.
 4. Vierte la salsa de chalota sobre el bistec y sirve.
-

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pollo hasselback con queso de cabra y espinacas

8 onza(s) - 395 kcal ● 59g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (224g)
espinaca fresca
3/4 taza(s) (23g)
queso de cabra
1 oz (28g)
pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
queso
1 cucharada, rallada (7g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (448g)
espinaca fresca
1 1/2 taza(s) (45g)
queso de cabra
2 oz (57g)
pimentón (paprika)
1 cdita (2g)
queso
2 cucharada, rallada (14g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C) y forra una bandeja de horno con borde con papel de aluminio.
2. En una cacerola pequeña a fuego bajo, añade el queso de cabra y las espinacas y mezcla hasta que las espinacas se marchiten, aproximadamente un minuto. Reserva.
3. Coloca el pollo en la bandeja y haz cortes a lo largo de la pechuga, cortando profundo pero sin llegar hasta el final.
4. Rellena las hendiduras con la mezcla de espinacas.
5. Espolvorea pimentón, una pizca de sal y pimienta, y queso rallado por encima y hornea durante 20-25 minutos o hasta que esté hecho.
6. Opcional: Gratina durante uno o dos minutos para dorar el queso.
7. Sirve.

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 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.