

Meal Plan - Menú semanal de 90 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

1490 kcal ● 109g protein (29%) ● 80g fat (48%) ● 74g carbs (20%) ● 10g fiber (3%)

Desayuno

275 kcal, 25g proteína, 1g carbohidratos netos, 19g grasa



[Huevos cocidos](#)

4 huevo(s)- 277 kcal

Aperitivos

135 kcal, 2g proteína, 18g carbohidratos netos, 6g grasa



[Galletas saladas](#)

8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

Almuerzo

550 kcal, 38g proteína, 26g carbohidratos netos, 31g grasa



[Sándwich simple de jamón y queso](#)

1 sándwich(es)- 549 kcal

Cena

530 kcal, 44g proteína, 28g carbohidratos netos, 24g grasa



[Queso](#)

1 1/3 onza(s)- 153 kcal



[Patata asada con guarniciones](#)

1/2 patata(s) grande(s)- 189 kcal



[Bacalao estilo cajún](#)

6 onza(s)- 187 kcal

Day 2

1456 kcal ● 92g protein (25%) ● 84g fat (52%) ● 76g carbs (21%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

275 kcal, 25g proteína, 1g carbohidratos netos, 19g grasa



[Huevos cocidos](#)

4 huevo(s)- 277 kcal

Aperitivos

135 kcal, 2g proteína, 18g carbohidratos netos, 6g grasa



[Galletas saladas](#)

8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

Almuerzo

550 kcal, 38g proteína, 26g carbohidratos netos, 31g grasa



[Sándwich simple de jamón y queso](#)

1 sándwich(es)- 549 kcal

Cena

495 kcal, 27g proteína, 31g carbohidratos netos, 29g grasa



[Leche](#)

1 3/4 taza(s)- 261 kcal



[Tacos de pavo molido](#)

1 taco(s)- 234 kcal

Day 3

1490 kcal ● 55g protein (15%) ● 95g fat (58%) ● 87g carbs (23%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

235 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

135 kcal, 2g proteína, 18g carbohidratos netos, 6g grasa



Galletas saladas
8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

Almuerzo

580 kcal, 19g proteína, 30g carbohidratos netos, 40g grasa



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal



Crema de almejas
1 lata(s)- 364 kcal

Cena

540 kcal, 17g proteína, 32g carbohidratos netos, 34g grasa



Brócoli con mantequilla
1 1/3 taza(s)- 178 kcal



Lentejas al curry
362 kcal

Day 4

1559 kcal ● 69g protein (18%) ● 101g fat (58%) ● 78g carbs (20%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

235 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

205 kcal, 17g proteína, 9g carbohidratos netos, 11g grasa



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal



Bocados de sándwich de pepino
2 bocado(s)- 189 kcal

Almuerzo

580 kcal, 19g proteína, 30g carbohidratos netos, 40g grasa



Mezcla de frutos secos
1/4 taza(s)- 218 kcal



Crema de almejas
1 lata(s)- 364 kcal

Cena

540 kcal, 17g proteína, 32g carbohidratos netos, 34g grasa



Brócoli con mantequilla
1 1/3 taza(s)- 178 kcal



Lentejas al curry
362 kcal

Desayuno

235 kcal, 16g proteína, 7g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

205 kcal, 17g proteína, 9g carbohidratos netos, 11g grasa



Rodajas de pepino

1/4 pepino- 15 kcal



Bocados de sándwich de pepino

2 bocado(s)- 189 kcal

Almuerzo

530 kcal, 58g proteína, 29g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas

380 kcal



Kéfir

150 kcal

Cena

505 kcal, 41g proteína, 33g carbohidratos netos, 22g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

4 onza(s)- 148 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Desayuno

290 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s)- 57 kcal



Huevos revueltos con verduras y jamón

232 kcal

Aperitivos

175 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 8g grasa



Semillas de girasol

90 kcal



Uvas

87 kcal

Almuerzo

485 kcal, 43g proteína, 23g carbohidratos netos, 23g grasa



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



Lentejas

87 kcal



Pollo Caprese

4 onza(s)- 298 kcal

Cena

505 kcal, 41g proteína, 33g carbohidratos netos, 22g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

4 onza(s)- 148 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Day 7

1460 kcal ● 91g protein (25%) ● 80g fat (50%) ● 79g carbs (22%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

290 kcal, 21g proteína, 10g carbohidratos netos, 18g grasa



Tostada con mantequilla
1/2 rebanada(s)- 57 kcal



Huevos revueltos con verduras y jamón
232 kcal

Aperitivos

175 kcal, 5g proteína, 15g carbohidratos netos, 8g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Uvas
87 kcal

Almuerzo

485 kcal, 43g proteína, 23g carbohidratos netos, 23g grasa



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



Lentejas
87 kcal



Pollo Caprese
4 onza(s)- 298 kcal

Cena

510 kcal, 22g proteína, 31g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Hamburguesa de salmón
1 hamburguesa(s)- 442 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
18 grande (900g)
- ☐ queso
1/4 lbs (101g)
- ☐ mantequilla
1/2 barra (54g)
- ☐ crema agria
1 oz (25g)
- ☐ queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)
- ☐ leche entera
5 taza(s) (mL)
- ☐ Mezcla de quesos mexicana
2/3 oz (19g)
- ☐ kefir con sabor
1 taza (mL)
- ☐ mozzarella fresca
6 oz (170g)

Productos horneados

- ☐ galletas saladas
24 crackers (84g)
- ☐ pan
5 rebanada (160g)
- ☐ tortillas para tacos
1 cáscara (13g)
- ☐ bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
5 1/4 cdita (mL)
- ☐ mayonesa
3 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ patatas
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)
- ☐ lechuga romana
1/8 cabeza (16g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 pizca (0g)
- ☐ sal
2 g (2g)
- ☐ condimento cajún
2 cdita (5g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1/8 sobre (3g)
- ☐ limón y pimienta
1/2 cda (3g)
- ☐ albahaca fresca
4 cda, picado (11g)
- ☐ eneldo seco
1/4 cdita (0g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
6 oz (170g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
13 1/4 oz (376g)

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
1 1/4 oz (38g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (661g)

Otro

- ☐ pasta de curry
1 cda (15g)
- ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 3/4 taza (53g)
- ☐ hamburguesa de salmón
1 hamburguesa (113g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ leche de coco enlatada
3/4 taza (mL)
- ☐ frutos secos mixtos
1/2 taza (67g)

- ☐ tomates
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (399g)
- ☐ brócoli congelado
2 2/3 taza (243g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
- ☐ espinaca fresca
2 1/2 taza(s) (75g)
- ☐ pimienta verde
4 cucharada, picada (37g)
- ☐ cebolla
4 cucharada, picada (40g)

- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)

Bebidas

- ☐ agua
2 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa de almejas enlatada
2 lata (524 g) (1038g)
- ☐ salsa pesto
2 cda (32g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)
 - ☐ uvas
3 taza (276g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

huevos
8 grande (400g)

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.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s) - 57 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1/2 cdita (2g)
pan
1/2 rebanada (16g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
1 cdita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Huevos revueltos con verduras y jamón

232 kcal ● 19g protein ● 15g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fiambres de jamón, picado

1 oz (28g)

pimiento verde, picado

2 cucharada, picada (19g)

cebolla, cortado en cubos

2 cucharada, picada (20g)

huevos

2 grande (100g)

mantequilla

1 cdita (5g)

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón, picado

2 oz (57g)

pimiento verde, picado

4 cucharada, picada (37g)

cebolla, cortado en cubos

4 cucharada, picada (40g)

huevos

4 grande (200g)

mantequilla

2 cdita (9g)

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

1. Bate los huevos, la leche, la cebolla, los pimientos verdes, el jamón y algo de sal y pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich simple de jamón y queso

1 sándwich(es) - 549 kcal ● 38g protein ● 31g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana

1 hoja interior (6g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

mayonesa

1 cda (mL)

queso en lonchas

2 rebanada (21 g c/u) (42g)

fiambres de jamón

4 oz (113g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

mayonesa

2 cda (mL)

queso en lonchas

4 rebanada (21 g c/u) (84g)

fiambres de jamón

1/2 lbs (227g)

pan

4 rebanada (128g)

1. Coloca el jamón, el queso, la lechuga y el tomate sobre una rebanada de pan.
2. Unta la mayonesa en la otra rebanada de pan y colócala con la mayonesa hacia abajo sobre el jamón/queso/lechuga/tomate.
3. Así es como se hace un sándwich.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Mezcla de frutos secos

1/4 taza(s) - 218 kcal  7g protein  18g fat  5g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos
1/2 taza (67g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Crema de almejas

1 lata(s) - 364 kcal  12g protein  22g fat  25g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa de almejas enlatada
1 lata (524 g) (519g)

Para las 2 comidas:

sopa de almejas enlatada
2 lata (524 g) (1038g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada básica de pollo y espinacas

380 kcal ● 50g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido

1/2 lbs (213g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

espinaca fresca

2 1/2 taza(s) (75g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



kefir con sabor

1 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

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.

Pollo Caprese

4 onza(s) - 298 kcal ● 32g protein ● 17g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado en cuartos
1 1/2 tomates cherry (26g)
mozzarella fresca, en rodajas
1 oz (28g)
condimento italiano
1/4 cdita (1g)
salsa pesto
1 cda (16g)
aceite
1/2 cdita (mL)
albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 oz (112g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado en cuartos
3 tomates cherry (51g)
mozzarella fresca, en rodajas
2 oz (57g)
condimento italiano
1/2 cdita (2g)
salsa pesto
2 cda (32g)
aceite
1 cdita (mL)
albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (224g)

1. Unta aceite sobre las pechugas y sazona con sal/pimienta y condimento italiano al gusto.
 2. Calienta una sartén a fuego medio y añade el pollo.
 3. Cocina unos 6–10 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
 4. Mientras tanto, prepara la cobertura mezclando los tomates y la albahaca.
 5. Cuando el pollo esté listo, coloca mozzarella en rodajas sobre cada pechuga y continúa cocinando un minuto o dos hasta que se ablande.
 6. Retira y cubre con la mezcla de tomate y un chorrito de pesto.
 7. Sirve.
-

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Galletas saladas

8 galleta(s) salada(s) - 135 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

galletas saladas
8 crackers (28g)

Para las 3 comidas:

galletas saladas
24 crackers (84g)

1. Disfruta.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Bocados de sándwich de pepino

2 bocado(s) - 189 kcal ● 16g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fiambres de jamón
2 rebanada (46g)
queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón
4 rebanada (92g)
queso
2 rebanada (28 g cada una) (56g)
pepino
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas de 2.5 cm (1 pulgada).
2. Corta el queso en cuadrados iguales (4 cuadrados por rodaja).
3. Monta los bocados poniendo jamón y queso entre las rodajas de pepino y sujeta con un palillo.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol

1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

87 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas

1 1/2 taza (138g)

Para las 2 comidas:

uvas

3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Queso

1 1/3 onza(s) - 153 kcal ● 9g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/3 onza(s)

queso

1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Patata asada con guarniciones

1/2 patata(s) grande(s) - 189 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1/2 patata(s) grande(s)

queso

1 cucharada, rallada (7g)

mantequilla

1/2 cdita (2g)

aceite

1/4 cdita (mL)

patatas

1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)

crema agria

1/2 cda (6g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

1. HORNO:
2. Precalienta el horno a 350 grados y coloca las rejillas en los tercios superior e inferior. Lava la patata (o las patatas) a fondo con un cepillo rígido y agua fría corriente. Sécala, y con un tenedor estándar haz de 8 a 12 agujeros profundos por toda la patata para que escape la humedad durante la cocción. Colócala en un bol y úntala ligeramente con aceite. Espolvorea con sal kosher y coloca la patata directamente sobre la rejilla en el centro del horno. Coloca una bandeja en la rejilla inferior para recoger los jugos.
3. Hornea 1 hora o hasta que la piel esté crujiente pero la pulpa esté blanda. Sirve abriendo la patata trazando una línea punteada de extremo a extremo con el tenedor y luego partiendo la patata apretando los extremos hacia dentro. Se abrirá fácilmente. Pero cuidado, saldrá vapor.
4. MICROONDAS:
5. Cepilla la patata y pínchala varias veces con los dientes de un tenedor. Coloca sobre un plato.
6. Cocina a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos. Da la vuelta y continúa cocinando 5 minutos más. Cuando la patata esté blanda, retírala del microondas y córtala por la mitad a lo largo.
7. Cubre con mantequilla, sal al gusto, pimienta al gusto, crema agria y queso.

Bacalao estilo cajún

6 onza(s) - 187 kcal ● 31g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite

1 cdita (mL)

condimento cajún

2 cdita (5g)

bacalao, crudo

6 oz (170g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 3/4 taza(s)

leche entera

1 3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



Tacos de pavo molido

1 taco(s) - 234 kcal ● 14g protein ● 15g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taco(s)

mezcla de condimento para tacos

1/8 sobre (3g)

lechuga romana

4 cucharadita rallada (4g)

tortillas para tacos

1 cáscara (13g)

tomates, picado

1/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (15g)

Mezcla de quesos mexicana, desmenuzado

2/3 oz (19g)

crema agria

2/3 oz (19g)

pavo molido, crudo

1 1/3 oz (38g)

1. Dore el pavo a fuego medio y sazónalo con condimento para tacos.
2. Cuando el pavo esté bien cocido, colóquelo en las tortillas para tacos, añada los demás ingredientes y sirva.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s) - 178 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 1/3 cda (19g)

pimienta negra

2/3 pizca (0g)

brócoli congelado

1 1/3 taza (121g)

sal

2/3 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 2/3 cda (38g)

pimienta negra

1 1/3 pizca (0g)

brócoli congelado

2 2/3 taza (243g)

sal

1 1/3 pizca (1g)

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.

Lentejas al curry

362 kcal ● 14g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pasta de curry

1/2 cda (8g)

leche de coco enlatada

6 cucharada (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

pasta de curry

1 cda (15g)

leche de coco enlatada

3/4 taza (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas

1/2 taza (96g)

1. Enjuague las lentejas y colóquelas en una cacerola con el agua. Lleve a ebullición, luego cubra y cocine a fuego lento a fuego bajo durante 15 minutos. Incorpore la pasta de curry, la crema de coco y sazone con sal al gusto. Vuelva a llevar a fuego lento y cocine durante 10 a 15 minutos adicionales, hasta que estén tiernas.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pechuga de pollo con limón y pimienta

4 onza(s) - 148 kcal ● 25g protein ● 5g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1/4 cda (2g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

4 oz (112g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

1/2 cda (3g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

242 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(137g)

albahaca fresca

1 cda, picado (3g)

vinagreta balsámica

1 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

1 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(273g)

albahaca fresca

2 cda, picado (5g)

vinagreta balsámica

2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

4 oz (113g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta simple

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



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

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

Hamburguesa de salmón

1 hamburguesa(s) - 442 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s)

bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
aceite
1/4 cdita (mL)
eneldo seco
1/4 cdita (0g)
mayonesa
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
hamburguesa de salmón
1 hamburguesa (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la hamburguesa de salmón y cocina durante unos 4-6 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocida.
2. Mientras tanto, mezcla la mayonesa y el eneldo.
3. Coloca la hamburguesa de salmón en el pan y cúbreala con la mayonesa y las hojas verdes. Sirve.