

Meal Plan - Menú semanal de 100 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

1505 kcal ● 85g protein (23%) ● 87g fat (52%) ● 81g carbs (21%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 14g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal



[Huevo dentro de una berenjena](#)

241 kcal

Aperitivos

265 kcal, 11g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



[Pomelo](#)

1/2 pomelo- 59 kcal



[Barrita de granola alta en proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

540 kcal, 36g proteína, 18g carbohidratos netos, 34g grasa



[Salmón sencillo](#)

6 onza(s)- 385 kcal



[Medallones de batata](#)

1/2 batata- 155 kcal

Cena

440 kcal, 24g proteína, 35g carbohidratos netos, 21g grasa



[Tomates salteados con ajo y hierbas](#)

127 kcal



[Hamburguesas de pavo](#)

1 hamburguesa(s)- 313 kcal

Day 2

1495 kcal ● 88g protein (24%) ● 87g fat (52%) ● 73g carbs (20%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 14g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



[Tomates cherry](#)

6 tomates cherry- 21 kcal



[Huevo dentro de una berenjena](#)

241 kcal

Aperitivos

265 kcal, 11g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



[Pomelo](#)

1/2 pomelo- 59 kcal



[Barrita de granola alta en proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

540 kcal, 36g proteína, 18g carbohidratos netos, 34g grasa



[Salmón sencillo](#)

6 onza(s)- 385 kcal



[Medallones de batata](#)

1/2 batata- 155 kcal

Cena

430 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 22g grasa



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)

3 oz- 150 kcal



[Ensalada mixta simple](#)

203 kcal



[Panecillo](#)

1 bollo(s)- 77 kcal

Day 3

1431 kcal ● 69g protein (19%) ● 83g fat (52%) ● 84g carbs (24%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 14g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Huevo dentro de una berenjena

241 kcal

Aperitivos

185 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Tortita de arroz

2 tortita(s) de arroz- 69 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Almuerzo

555 kcal, 23g proteína, 36g carbohidratos netos, 33g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es)- 495 kcal

Cena

430 kcal, 27g proteína, 28g carbohidratos netos, 22g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

3 oz- 150 kcal



Ensalada mixta simple

203 kcal



Panecillo

1 bollo(s)- 77 kcal

Day 4

1479 kcal ● 76g protein (21%) ● 81g fat (49%) ● 96g carbs (26%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

185 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Tortita de arroz

2 tortita(s) de arroz- 69 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Almuerzo

475 kcal, 23g proteína, 56g carbohidratos netos, 16g grasa



Pasta BLT

319 kcal



Panecillo

2 bollo(s)- 154 kcal

Cena

585 kcal, 33g proteína, 8g carbohidratos netos, 43g grasa



Queso

2 onza(s)- 229 kcal



Tacos de jamón

3 taco(s) de jamón- 356 kcal

Day 5

1535 kcal ● 121g protein (32%) ● 66g fat (39%) ● 98g carbs (26%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

185 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 10g grasa



Tortita de arroz

2 tortita(s) de arroz- 69 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Almuerzo

545 kcal, 40g proteína, 34g carbohidratos netos, 24g grasa



Lentejas

231 kcal



Alitas estilo búfalo

5 1/3 onza(s)- 311 kcal

Cena

570 kcal, 61g proteína, 32g carbohidratos netos, 20g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal

Day 6

1528 kcal ● 119g protein (31%) ● 69g fat (40%) ● 89g carbs (23%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 24g proteína, 10g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

175 kcal, 6g proteína, 15g carbohidratos netos, 6g grasa



Moras

1/2 taza(s)- 35 kcal



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal

Almuerzo

530 kcal, 27g proteína, 32g carbohidratos netos, 30g grasa



Semillas de girasol

180 kcal



Sándwich de pavo y aguacate en bagel

1/2 sándwich(es)- 350 kcal

Cena

570 kcal, 61g proteína, 32g carbohidratos netos, 20g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal

Day 7

1481 kcal ● 100g protein (27%) ● 78g fat (47%) ● 70g carbs (19%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

255 kcal, 24g proteína, 10g carbohidratos netos, 12g grasa



[Yogur griego proteico](#)

1 envase- 139 kcal



[Cacahuetes tostados](#)

1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

175 kcal, 6g proteína, 15g carbohidratos netos, 6g grasa



[Moras](#)

1/2 taza(s)- 35 kcal



[Garbanzos asados](#)

1/4 taza- 138 kcal

Almuerzo

530 kcal, 27g proteína, 32g carbohidratos netos, 30g grasa



[Semillas de girasol](#)

180 kcal



[Sándwich de pavo y aguacate en bagel](#)

1/2 sándwich(es)- 350 kcal

Cena

525 kcal, 42g proteína, 13g carbohidratos netos, 29g grasa



[Ensalada mixta simple](#)

68 kcal



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)

2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (737g)
- ☐ berenjena
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)
- ☐ ajo
1/2 diente(s) (2g)
- ☐ ketchup
1/2 cda (9g)
- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (31g)
- ☐ batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- ☐ espinaca fresca
1/6 paquete (170 g) (28g)
- ☐ pimienta
1 grande (164g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- ☐ mantequilla
1 cda (14g)
- ☐ queso
1/4 lbs (106g)
- ☐ queso romano
5 g (5g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/2 oz (mL)
- ☐ spray para cocinar
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
- ☐ aderezo para ensaladas
10 1/2 cda (mL)
- ☐ mayonesa
1 cda (mL)

Frutas y jugos

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

Otro

- ☐ condimento italiano
1/4 cda (3g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
11 1/4 taza (338g)
- ☐ guacamole (comercial)
6 cda (93g)
- ☐ muslos de pollo con piel
1/3 lbs (151g)
- ☐ garbanzos tostados
1/2 taza (57g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Productos horneados

- ☐ bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
- ☐ Bollo
4 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (112g)
- ☐ pan
2 rebanada (64g)
- ☐ panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
- ☐ bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Worcestershire
1/2 cda (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
3 cda (54g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1 cucharada (mL)

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
4 oz (113g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
22 1/4 oz (624g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
3/4 lbs (340g)
- ☐ atún enlatado
1 lata (172g)

- ☐ aceitunas verdes
6 grande (26g)
- ☐ clementinas
4 fruta (296g)
- ☐ zarzamoras
1 taza (144g)
- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)
- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
6 pastel (54g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 g (1g)
- ☐ albahaca fresca
6 hojas (3g)
- ☐ polvo de chile
1 cdita (3g)
- ☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
10 cucharada (91g)
- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
3 rebanada (69g)
- ☐ fiambre de pavo
4 oz (113g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
1 rebanada(s) (28g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
1 1/3 oz (38g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/3 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
4 cucharada, entera (36g)
 - ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

tomates

18 tomates cherry (306g)

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

Huevo dentro de una berenjena

241 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

aceite

2 cdita (mL)

berenjena

2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(120g)

Para las 3 comidas:

huevos

6 grande (300g)

aceite

6 cdita (mL)

berenjena

6 rebanada(s) de 2,5 cm (1
pulgada) (360g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

clementinas

4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

aceite

1 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.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Yogur griego proteico

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



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

- 1. Disfruta.

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal  4g protein  9g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Salmón sencillo

6 onza(s) - 385 kcal ● 35g protein ● 27g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cda (mL)
salmón
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
salmón
3/4 lbs (340g)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina ya sea friéndolo en sartén o al horno: **FRITURA EN SARTÉN:** Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido. **HORNEADO:** Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes de salmón sazonados en una bandeja forrada con papel de horno. Hornea 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Sirve.

Medallones de batata

1/2 batata - 155 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas, cortado en rodajas
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

batatas, cortado en rodajas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
aceite
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C). Forra una bandeja de horno con papel de horno.
2. Corta la batata en medallones finos, de aproximadamente 1/4 de pulgada. Unta bien con aceite y sazona con sal/pimienta al gusto.
3. Distribuye los medallones de batata de forma uniforme en la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Pomelo

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



Rinde 1/2 pomelo

pomelo

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

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)

Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 22g protein ● 33g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

queso en lonchas

2 rebanada (28 g c/u) (56g)

mantequilla

1 cda (14g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pasta BLT

319 kcal ● 18g protein ● 13g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



tomates, cortado por la mitad

1/3 taza de tomates cherry (50g)

tocino crudo

1 rebanada(s) (28g)

queso romano

1/6 oz (5g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

espinaca fresca

1/6 paquete (170 g) (28g)

sal

1/8 cdita (0g)

pasta seca cruda

1 1/3 oz (38g)

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escorra.
2. Caliente una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añada el tocino; cocine 6 minutos o hasta que esté crujiente. Retire el tocino de la sartén; cuando esté lo bastante frío para manipular, desmenúcelo.
3. Agregue los tomates y la sal a los jugos en la sartén; cocine 3 minutos o hasta que los tomates estén tiernos, removiendo ocasionalmente.
4. Añada la espinaca y la pasta a la sartén; cocine 1 minuto o hasta que la espinaca empieza a marchitarse, removiendo ocasionalmente.
5. Espolvoree la pasta con el tocino, la pimienta y el queso.
6. Sirva.

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 bollo(s)

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

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.

Alitas estilo búfalo

5 1/3 onza(s) - 311 kcal ● 24g protein ● 24g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 onza(s)

muslos de pollo con piel

1/3 lbs (151g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

1/6 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

2 2/3 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 sazón 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 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pavo y aguacate en bagel

1/2 sándwich(es) - 350 kcal ● 19g protein ● 16g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bagel
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)
queso
1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)
aguacates, en rodajas
1/8 aguacate(s) (25g)
fiambre de pavo
2 oz (57g)
mayonesa
1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
2 cucharada (4g)
tomates
1 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (20g)

Para las 2 comidas:

bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
fiambre de pavo
4 oz (113g)
mayonesa
1 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
tomates
2 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (40g)

1. Arme el sándwich a su gusto.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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)

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas

1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas

2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tortita de arroz

2 tortita(s) de arroz - 69 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pastel (18g)

Para las 3 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
6 pastel (54g)

1. Disfruta.

Cacahuets tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuets tostados
2 cucharada (18g)

Para las 3 comidas:

cacahuets tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras
1/2 taza (72g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras
1 taza (144g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos tostados
4 cucharada (28g)

Para las 2 comidas:

garbanzos tostados
1/2 taza (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



sal
1/4 cdita (2g)
condimento italiano
1/4 cda (3g)
tomates
1/2 pinta, tomates cherry (149g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Hamburguesas de pavo

1 hamburguesa(s) - 313 kcal ● 23g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s)

bollos para hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

spray para cocinar

1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/6 cdita (1g)

ketchup

1/2 cda (9g)

salsa Worcestershire

1/2 cda (mL)

pavo molido, crudo

4 oz (113g)

cebolla, cortado en cubos

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

1. En un bol, combina el pavo molido, la cebolla, la salsa Worcestershire, el ketchup, la sal y la pimienta. Mezcla bien.
2. Forma la mezcla en hamburguesas, haciendo el número de unidades que indique la receta.
3. Engrasa ligeramente una sartén con spray de cocina y caliéntala a fuego medio-alto. Una vez caliente, cocina las hamburguesas 4-5 minutos por cada lado hasta que estén bien hechas.
4. Sirve en panecillos con los condimentos que prefieras.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pollo al horno con tomates y aceitunas

3 oz - 150 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado

3 hojas (2g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3 oz (85g)

polvo de chile

1/2 cdita (1g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

aceitunas verdes

3 grande (13g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

tomates

3 tomates cherry (51g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado

6 hojas (3g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

6 oz (170g)

polvo de chile

1 cdita (3g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

aceitunas verdes

6 grande (26g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

tomates

6 tomates cherry (102g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

9 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

9 taza (270g)

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

Panecillo

1 bollo(s) - 77 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Bollo

1 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (28g)

Para las 2 comidas:

Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Queso

2 onza(s) - 229 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 onza(s)

queso

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tacos de jamón

3 taco(s) de jamón - 356 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Rinde 3 taco(s) de jamón

queso

3 cucharada, rallada (21g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

3 cda (54g)

guacamole (comercial)

6 cda (93g)

fiambres de jamón

3 rebanada (69g)

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

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/2 cdita (mL)
panes Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (454g)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no est  rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

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.

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.
-