

Meal Plan - Menú semanal alto en proteína de 1300 calorías



[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

1288 kcal ● 115g protein (36%) ● 61g fat (43%) ● 52g carbs (16%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

275 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



[Tazas de bacon y huevo](#)
1 taza(s)- 120 kcal



[Nectarina](#)
1 nectarina(s)- 70 kcal



[Palitos de queso](#)
1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

135 kcal, 12g proteína, 11g carbohidratos netos, 3g grasa



[Pepperoni de pavo](#)
8 rebanadas- 34 kcal



[Queso cottage y miel](#)
1/4 taza(s)- 62 kcal



[Frambuesas](#)
1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

440 kcal, 41g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



[Salteado de cerdo y verduras](#)
440 kcal

Cena

445 kcal, 44g proteína, 4g carbohidratos netos, 26g grasa



[Muslos de pollo al horno](#)
6 onza(s)- 385 kcal



[Brócoli](#)
2 taza(s)- 58 kcal

Day 2

1288 kcal ● 115g protein (36%) ● 61g fat (43%) ● 52g carbs (16%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

275 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa



Tazas de bacon y huevo

1 taza(s)- 120 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

135 kcal, 12g proteína, 11g carbohidratos netos, 3g grasa



Pepperoni de pavo

8 rebanadas- 34 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

440 kcal, 41g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



Salteado de cerdo y verduras

440 kcal

Cena

445 kcal, 44g proteína, 4g carbohidratos netos, 26g grasa



Muslos de pollo al horno

6 onza(s)- 385 kcal



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal

Day 3

1329 kcal ● 117g protein (35%) ● 52g fat (35%) ● 73g carbs (22%) ● 26g fiber (8%)

Desayuno

250 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Tostada con requesón

1 tostada(s)- 143 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Aperitivos

220 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 6g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Almuerzo

490 kcal, 38g proteína, 12g carbohidratos netos, 31g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s)- 372 kcal



Coliflor asada

116 kcal

Cena

370 kcal, 52g proteína, 5g carbohidratos netos, 13g grasa



Tilapia frita en sartén

8 onza(s)- 298 kcal



Brócoli

2 1/2 taza(s)- 73 kcal

Day 4

1324 kcal ● 118g protein (36%) ● 36g fat (24%) ● 106g carbs (32%) ● 26g fiber (8%)

Desayuno

250 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Tostada con requesón

1 tostada(s)- 143 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Aperitivos

220 kcal, 8g proteína, 22g carbohidratos netos, 6g grasa



Tostada con hummus

1 rebanada(s)- 146 kcal



Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Almuerzo

485 kcal, 39g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s)- 260 kcal



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Cena

370 kcal, 52g proteína, 5g carbohidratos netos, 13g grasa



Tilapia frita en sartén

8 onza(s)- 298 kcal



Brócoli

2 1/2 taza(s)- 73 kcal

Day 5

1355 kcal ● 127g protein (38%) ● 46g fat (31%) ● 95g carbs (28%) ● 13g fiber (4%)

Desayuno

250 kcal, 19g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Tostada con requesón

1 tostada(s)- 143 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal

Aperitivos

185 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 10g grasa



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

485 kcal, 39g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s)- 260 kcal



Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal

Cena

435 kcal, 60g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa



Muslos de pollo con aliño seco picante

2 muslo(s) de pollo- 407 kcal



Brócoli

1 taza(s)- 29 kcal

Day 6

1301 kcal115g protein (35%)54g fat (37%)74g carbs (23%)16g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 7g grasa

Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s)- 193 kcal

Aperitivos

185 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 10g grasa

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

500 kcal, 46g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa

Brócoli asado

49 kcal

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo- 452 kcal

Cena

360 kcal, 44g proteína, 32g carbohidratos netos, 5g grasa

Bowl de tabulé con pollo especiado

362 kcal

Day 7

1301 kcal115g protein (35%)54g fat (37%)74g carbs (23%)16g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 7g grasa

Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s)- 193 kcal

Aperitivos

185 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 10g grasa

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal

Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

500 kcal, 46g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa

Brócoli asado

49 kcal

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo- 452 kcal

Cena

360 kcal, 44g proteína, 32g carbohidratos netos, 5g grasa

Bowl de tabulé con pollo especiado

362 kcal

Productos de cerdo

- ☐ tocino
2 rebanada(s) (20g)
- ☐ lomo de cerdo deshuesado
3/4 lbs (340g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
5 grande (250g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
2 1/2 taza (565g)
- ☐ leche entera
3 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
3 cdita (14g)
- ☐ queso azul
1 oz (28g)

Frutas y jugos

- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ frambuesas
3 taza (369g)
- ☐ kiwi
3 fruta (207g)
- ☐ jugo de limón
1/4 cda (mL)

Salchichas y fiambres

- ☐ pepperoni de pavo
16 rebanadas (28g)

Dulces

- ☐ miel
2 3/4 oz (77g)

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
1 1/2 g (1g)
- ☐ sal
1 1/4 cdita (7g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
29 1/4 oz (831g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/4 lbs (560g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
2 muslo(s) (296g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
2 1/2 lbs (1194g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)
- ☐ coliflor
1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.) (133g)
- ☐ batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- ☐ espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
- ☐ tomates
1/2 tomate roma (40g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- ☐ perejil fresco
2 ramitas (2g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ salsa para salteados
4 cucharada (68g)
- ☐ guacamole (comercial)
4 cda (62g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
1 lbs (448g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
5 cda (75g)

- ☐ mostaza marrón tipo deli
1/2 cda (8g)
- ☐ orégano seco
2/3 cdita, hojas (1g)
- ☐ ají cayena
1/3 cdita (1g)
- ☐ polvo de chile
2/3 cdita (2g)
- ☐ comino molido
1 1/6 cdita (2g)
- ☐ polvo de cebolla
1/4 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)

- ☐ frijoles refritos
1/2 taza (121g)

Productos horneados

- ☐ pan
2/3 lbs (320g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
2 3/4 cucharada (48g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tazas de bacon y huevo

1 taza(s) - 120 kcal ● 10g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino

1 rebanada(s) (10g)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

tocino

2 rebanada(s) (20g)

huevos

2 grande (100g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Cocina el bacon en una bandeja durante unos 10 minutos hasta que esté mayormente cocido pero aún flexible. Reserva sobre papel absorbente.
3. Engrasa el molde para muffins y coloca una loncha de bacon en cada hueco, envolviéndola alrededor de los bordes. Casca un huevo en cada hueco.
4. Hornea durante 12-15 minutos hasta que los huevos estén cocidos. Retira del molde y deja enfriar ligeramente. Sirve.
5. Nota de preparación: guarda los extras en un recipiente hermético en la nevera o envuélvelos individualmente y congela. Recalienta en el microondas.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
1 cdita (7g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 3 comidas:

miel
3 cdita (21g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Tostada con requesón

1 tostada(s) - 143 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
1 cdita (7g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 3 comidas:

miel
3 cdita (21g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)
pan
3 rebanada(s) (96g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta requesón sobre el pan, rocía con miel y sirve.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 3 comidas:

kiwi
3 fruta (207g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
1 cedita (7g)
queso cottage bajo en grasa (1% materia grasa)
4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel
2 cedita (14g)
queso cottage bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca
1/8 taza(s) (4g)
frijoles refritos
4 cucharada (61g)
guacamole (comercial)
2 cda (31g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
frijoles refritos
1/2 taza (121g)
guacamole (comercial)
4 cda (62g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Salteado de cerdo y verduras

440 kcal ● 41g protein ● 18g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lomo de cerdo deshuesado, en cubos

6 oz (170g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

aceite, dividido

1/4 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

salsa para salteados

2 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

lomo de cerdo deshuesado, en cubos

3/4 lbs (340g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

aceite, dividido

1/2 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1 paquete (283 g) (284g)

salsa para salteados

4 cucharada (68g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el cerdo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el cerdo y reservar.
2. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
3. Volver a añadir el cerdo a la sartén y mezclar.
4. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
5. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el cerdo esté completamente hecho.
6. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s) - 372 kcal ● 34g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 onza(s)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1/3 lbs (151g)

sal

1/8 cdita (1g)

tomillo, seco

1/3 cdita, molido (0g)

miel

1/3 cda (7g)

mostaza marrón tipo deli

1/2 cda (8g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Coliflor asada

116 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



coliflor, cortado en floretes

1/2 cabeza pequeña (10 cm diá.)
(133g)

tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).\r\nMezcla los ramilletes de coliflor con el aceite. Sazona con tomillo y un poco de sal y pimienta. Asa hasta que estén dorados, aproximadamente 20-25 minutos. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s) - 260 kcal ● 27g protein ● 3g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

4 oz (112g)

salsa barbacoa

4 cucharadita (24g)

batatas, cortado por la mitad

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

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

salsa barbacoa

2 2/3 cucharada (48g)

batatas, cortado por la mitad

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

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbre las con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli asado

49 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de cebolla

1/8 cdita (0g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

brócoli congelado

1/2 paquete (142g)

Para las 2 comidas:

polvo de cebolla

1/4 cdita (1g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

brócoli congelado

1 paquete (284g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pepperoni de pavo

8 rebanadas - 34 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepperoni de pavo

8 rebanadas (14g)

Para las 2 comidas:

pepperoni de pavo

16 rebanadas (28g)

1. Disfruta.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
1 cedita (7g)
**quesosn bajo en grasa (1%
materia grasa)**
4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel
2 cedita (14g)
**quesosn bajo en grasa (1%
materia grasa)**
1/2 taza (113g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

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 2 comidas:

frambuesas
1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus
2 1/2 cda (38g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

hummus
5 cda (75g)
pan
2 rebanada (64g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

mantequilla
3 cdita (14g)
pan
3 rebanada (96g)

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

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 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado

2 taza (182g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado

4 taza (364g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tilapia frita en sartén

8 onza(s) - 298 kcal ● 45g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda

1/2 lbs (224g)

sal

1/3 cdita (2g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda

16 oz (448g)

sal

2/3 cdita (4g)

pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

aceite de oliva

1 1/3 cda (mL)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Brócoli

2 1/2 taza(s) - 73 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado

2 1/2 taza (228g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado

5 taza (455g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Muslos de pollo con aliño seco picante

2 muslo(s) de pollo - 407 kcal ● 57g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 muslo(s) de pollo

orégano seco

2/3 cdita, hojas (1g)

ají cayena

1/3 cdita (1g)

polvo de chile

2/3 cdita (2g)

comino molido

2/3 cdita (1g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

2 muslo(s) (296g)

1. Precaliente el horno a 375°F (190°C).
2. En un bol, combine las especias y una pizca de sal. Ajuste la cantidad de cayena según su nivel de picante preferido. Añada los muslos de pollo y mezcle hasta que queden bien cubiertos.
3. Coloque los muslos en una bandeja y hornee durante 20-30 minutos, hasta que estén cocidos y no queden partes rosadas. Sirva.

Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

brócoli congelado

1 taza (91g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bowl de tabulé con pollo especiado

362 kcal ● 44g protein ● 5g fat ● 32g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (168g)

cuscús instantáneo, saborizado

1/4 caja (165 g) (41g)

aceite

1/8 cdita (mL)

comino molido

1/4 cdita (1g)

pepino, picado

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

perejil fresco, picado

1 ramitas (1g)

jugo de limón

1/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (336g)

cuscús instantáneo, saborizado

1/2 caja (165 g) (82g)

aceite

1/4 cdita (mL)

comino molido

1/2 cdita (1g)

pepino, picado

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

perejil fresco, picado

2 ramitas (2g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

1. Unta el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalo en una sartén a fuego medio y cocina hasta que el pollo esté bien hecho. Reserva.
2. Mientras tanto, cocina el couscous según las instrucciones del paquete. Cuando el couscous esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Corta el pollo en trozos.
4. Prepara el bowl con couscous, pollo, pepino y tomates. Rocía jugo de limón por encima y sirve.