

Meal Plan - Menú semanal alto en proteína de 1700 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

1740 kcal ● 183g protein (42%) ● 69g fat (36%) ● 70g carbs (16%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

310 kcal, 22g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

234 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

555 kcal, 69g proteína, 39g carbohidratos netos, 10g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal



Lentejas

260 kcal

Cena

590 kcal, 77g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Col rizada (collard) con ajo

212 kcal



Pechuga de pollo marinada

10 2/3 onza(s)- 377 kcal

Day 2

1740 kcal ● 183g protein (42%) ● 69g fat (36%) ● 70g carbs (16%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

310 kcal, 22g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

234 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

555 kcal, 69g proteína, 39g carbohidratos netos, 10g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal



Lentejas

260 kcal

Cena

590 kcal, 77g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Col rizada (collard) con ajo

212 kcal



Pechuga de pollo marinada

10 2/3 onza(s)- 377 kcal

Day 3

1747 kcal ● 150g protein (34%) ● 86g fat (44%) ● 70g carbs (16%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

345 kcal, 30g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa



Avena con canela simple con agua
145 kcal



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Aperitivos

250 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 13g grasa



Compota de manzana
57 kcal



Pepperoni de pavo
18 2/3 rebanadas- 80 kcal



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

Almuerzo

570 kcal, 47g proteína, 4g carbohidratos netos, 38g grasa



Col rizada (collard) con ajo
119 kcal



Muslos de pollo rellenos de queso azul
1 muslo- 452 kcal

Cena

585 kcal, 59g proteína, 17g carbohidratos netos, 27g grasa



Guisantes sugar snap
123 kcal



Pollo al estilo ranch
8 onza(s)- 461 kcal

Day 4

1692 kcal ● 164g protein (39%) ● 69g fat (37%) ● 78g carbs (18%) ● 25g fiber (6%)

Desayuno

345 kcal, 30g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa



Avena con canela simple con agua
145 kcal



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Aperitivos

250 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 13g grasa



Compota de manzana
57 kcal



Pepperoni de pavo
18 2/3 rebanadas- 80 kcal



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

Almuerzo

515 kcal, 60g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa



Pollo con costra de hummus
8 oz- 313 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
204 kcal

Cena

585 kcal, 59g proteína, 17g carbohidratos netos, 27g grasa



Guisantes sugar snap
123 kcal



Pollo al estilo ranch
8 onza(s)- 461 kcal

Day 5

1752 kcal155g protein (35%)80g fat (41%)82g carbs (19%)22g fiber (5%)

Desayuno

330 kcal, 19g proteína, 11g carbohidratos netos, 21g grasa



Frambuesas

3/4 taza(s)- 54 kcal



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

620 kcal, 52g proteína, 38g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal



Pastel de carne (cottage pie)

409 kcal

Aperitivos

190 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 2g grasa



Fresas

1 1/4 taza(s)- 65 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Cena

610 kcal, 69g proteína, 8g carbohidratos netos, 31g grasa



Pechuga de pollo básica

10 onza(s)- 397 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal

Day 6

1740 kcal157g protein (36%)75g fat (39%)89g carbs (21%)20g fiber (5%)

Desayuno

330 kcal, 19g proteína, 11g carbohidratos netos, 21g grasa



Frambuesas

3/4 taza(s)- 54 kcal



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

620 kcal, 52g proteína, 38g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal



Pastel de carne (cottage pie)

409 kcal

Aperitivos

190 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 2g grasa



Fresas

1 1/4 taza(s)- 65 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

Cena

600 kcal, 70g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

599 kcal

Day 7

1714 kcal ● 151g protein (35%) ● 88g fat (46%) ● 57g carbs (13%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

330 kcal, 19g proteína, 11g carbohidratos netos, 21g grasa



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal



Tocino
4 rebanada(s)- 202 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

190 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 2g grasa



Fresas
1 1/4 taza(s)- 65 kcal



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal

Almuerzo

595 kcal, 46g proteína, 6g carbohidratos netos, 39g grasa



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



Brócoli rociado con aceite de oliva
3 taza(s)- 209 kcal

Cena

600 kcal, 70g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
599 kcal



Especias y hierbas

- ☐ limón y pimienta
1 cda (7g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ canela
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
1 1/2 g (2g)
- ☐ pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
- ☐ vinagre de vino tinto
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ salsa para marinar
2/3 taza (mL)
- ☐ aderezo ranch
4 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 lbs (2597g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)

Bebidas

- ☐ agua
4 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
- ☐ hummus
2 cucharada (31g)

Otro

- ☐ salchicha de desayuno de pollo
4 salchicha(s) (120g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ claras de huevo
1 taza (243g)
- ☐ leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ queso azul
1/2 oz (14g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
3/4 taza (210g)
- ☐ mantequilla
1/4 barra (25g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Salchichas y fiambres

- ☐ pepperoni de pavo
37 1/3 rebanadas (66g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
4 cucharada, entera (36g)

Dulces

- ☐ azúcar
1 1/3 cda (17g)
- ☐ miel
6 cdita (42g)

Cereales para el desayuno

- ☐ copos rápidos
2/3 taza (53g)

Cereales y pastas

- ☐ fécula de maíz
1/2 cda (4g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Worcestershire
1 cdita (mL)
- ☐ caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)

- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/3 tsp (mL)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- ☐ jugo de limón
3/4 cda (mL)
- ☐ frambuesas
2 1/4 taza (277g)
- ☐ fresas
3 3/4 taza, entera (540g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
3/4 lbs (340g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
12 rebanada(s) (120g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
 - ☐ ajo
6 diente(s) (18g)
 - ☐ berza (hojas de col)
1 3/4 lbs (775g)
 - ☐ guisantes de vaina dulce congelados
7 taza (1008g)
 - ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
 - ☐ cebolla morada
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
 - ☐ patatas
1/2 lbs (227g)
 - ☐ concentrado de tomate
1/2 cda (8g)
 - ☐ zanahorias
2 1/3 mediana (142g)
 - ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
 - ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2/3 lbs (302g)
 - ☐ brócoli congelado
3 taza (273g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

234 kcal ● 18g protein ● 15g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salchicha de desayuno de pollo

2 salchicha(s) (60g)

aceite

1/2 cdita (mL)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates, cortado por la mitad

2 cucharada de tomates cherry (19g)

claras de huevo

4 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

salchicha de desayuno de pollo

4 salchicha(s) (120g)

aceite

1 cdita (mL)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

claras de huevo

1/2 taza (122g)

1. Cocina la salchicha de pollo según las instrucciones del paquete. Corta en trozos y reserva.
2. Añade aceite a una sartén a fuego bajo. Vierte las claras de huevo y revuélvelas hasta que se vuelvan opacas y firmes.
3. Pasa las claras a un bol y añade la salchicha de pollo, los tomates y el aguacate. Sazona con una pizca de sal/pimienta y sirve.

Leche

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 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Avena con canela simple con agua

145 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

agua
1/2 taza(s) (mL)
canela
2/3 cdita (2g)
azúcar
2/3 cda (9g)
copos rápidos
1/3 taza (27g)

Para las 2 comidas:

agua
1 taza(s) (mL)
canela
1 1/3 cdita (3g)
azúcar
1 1/3 cda (17g)
copos rápidos
2/3 taza (53g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Claras de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cda (mL)
claras de huevo
4 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
claras de huevo
1/2 taza (122g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazóna con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Frambuesas

3/4 taza(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas
3/4 taza (92g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
2 1/4 taza (277g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Tocino

4 rebanada(s) - 202 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino
4 rebanada(s) (40g)

Para las 3 comidas:

tocino
12 rebanada(s) (120g)

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.

Leche

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.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal ● 51g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

1 cda (7g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

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.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

3/4 taza (144g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Col rizada (collard) con ajo

119 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



ajo, picado

1 diente(s) (3g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

3/8 cda (mL)

berza (hojas de col)

6 oz (170g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Muslos de pollo rellenos de queso azul

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



Rinde 1 muslo

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)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pollo con costra de hummus

8 oz - 313 kcal ● 53g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 8 oz

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

hummus

2 cucharada (31g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

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

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

1 2/3 taza (240g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal 13g protein 11g fat 14g carbs 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

vinagre de vino tinto

3/4 cdita (mL)

eneldo seco

3/4 cdita (1g)

jugo de limón

3/8 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

6 cucharada (105g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 1/2 cdita (mL)

eneldo seco

1 1/2 cdita (2g)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

3/4 taza (210g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. \r\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. \r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Pastel de carne (cottage pie)

409 kcal 39g protein 16g fat 24g carbs 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, pelado y cortado en cuartos

4 oz (113g)

fécula de maíz

1/4 cda (2g)

tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

salsa Worcestershire

1/2 cdita (mL)

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

concentrado de tomate

1/4 cda (4g)

ajo, picado fino

1/2 diente(s) (2g)

zanahorias, cortado en cubos

1/2 mediana (31g)

cebolla, cortado en cubos

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

carne molida de res (93% magra)

6 oz (170g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

patatas, pelado y cortado en cuartos

1/2 lbs (227g)

fécula de maíz

1/2 cda (4g)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

salsa Worcestershire

1 cdita (mL)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

concentrado de tomate

1/2 cda (8g)

ajo, picado fino

1 diente(s) (3g)

zanahorias, cortado en cubos

1 mediana (61g)

cebolla, cortado en cubos

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

carne molida de res (93% magra)

3/4 lbs (340g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

1. Sumerge las patatas en agua y hierva hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor, 10-20 minutos. Escurre y machaca con leche, mantequilla y algo de sal y pimienta. Reserva.
 2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 3. Bate la maicena con el caldo en un tazón pequeño. Reserva.
 4. Sofríe la carne en una sartén a fuego medio-alto hasta que esté dorada. Transfiérela a un plato.
 5. Añade cebollas, ajo y zanahorias a la sartén. Cocina 7-10 minutos hasta que estén suaves.
 6. Reduce el fuego a medio y agrega pasta de tomate. Revuelve y cocina 1-2 minutos.
 7. Vuelve a poner la carne en la sartén y añade la mezcla de caldo, salsa Worcestershire, tomillo y algo de sal y pimienta. Cocina a fuego lento 5-10 minutos hasta que la salsa espese.
 8. Transfiere la mezcla de carne a una pequeña fuente para hornear. Cubre la carne con las patatas machacadas.
 9. Hornea 20-30 minutos hasta que la superficie esté dorada y el relleno burbujee. Deja reposar 5-10 minutos antes de servir.
-

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Muslos de pollo al horno

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



Rinde 6 onza(s)

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

6 oz (170g)

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 rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

brócoli congelado

3 taza (273g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

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

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana
1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Pepperoni de pavo

18 2/3 rebanadas - 80 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepperoni de pavo
18 2/3 rebanadas (33g)

Para las 2 comidas:

pepperoni de pavo
37 1/3 rebanadas (66g)

1. Disfruta.

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.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Fresas

1 1/4 taza(s) - 65 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas
1 1/4 taza, entera (180g)

Para las 3 comidas:

fresas
3 3/4 taza, entera (540g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel
2 cdita (14g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)

Para las 3 comidas:

miel
6 cdita (42g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Col rizada (collard) con ajo

212 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

2/3 cda (mL)

berza (hojas de col)

2/3 lbs (302g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

4 diente(s) (12g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 1/3 lbs (605g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Pechuga de pollo marinada

10 2/3 onza(s) - 377 kcal ● 67g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar

1/3 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso,

cruda

2/3 lbs (299g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar

2/3 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/3 lbs (597g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pollo al estilo ranch

8 onza(s) - 461 kcal ● 51g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para aderezo ranch
1/4 sobre (28 g) (7g)
aceite
1/2 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (224g)
aderezo ranch
2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)
aceite
1 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (448g)
aderezo ranch
4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Pechuga de pollo básica

10 onza(s) - 397 kcal ● 63g protein ● 16g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza(s)

aceite

5/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

10 oz (280g)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

mantequilla

4 cdita (18g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

599 kcal ● 70g protein ● 27g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- zanahorias, cortado en rodajas finas
2/3 mediana (41g)
- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
2/3 lbs (299g)
- vinagre de sidra de manzana
2/3 tsp (mL)
- tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)
- aceite
1 1/3 cda (mL)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

- zanahorias, cortado en rodajas finas
1 1/3 mediana (81g)
- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
1 1/3 lbs (597g)
- vinagre de sidra de manzana
1 1/3 tsp (mL)
- tomillo, seco
2/3 cdita, hojas (1g)
- aceite
2 2/3 cda (mL)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
2/3 lbs (302g)

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