

Meal Plan - Menú semanal alto en proteína de 2200 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 12156 kcal 209g protein (39%) 105g fat (44%) 64g carbs (12%) 29g fiber (5%)

Desayuno

335 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 19g grasa



Pudín de chía con aguacate y chocolate
197 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

300 kcal, 27g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Bocados de durazno y queso de cabra
1 durazno- 162 kcal

Almuerzo

720 kcal, 71g proteína, 14g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada de pollo con salsa verde
718 kcal

Cena

800 kcal, 84g proteína, 24g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal



Pimientos rellenos estilo taco
3 pimiento(s) relleno(s)- 731 kcal

Day 22281 kcal 206g protein (36%) 120g fat (48%) 70g carbs (12%) 23g fiber (4%)

Desayuno

335 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 19g grasa



Pudín de chía con aguacate y chocolate
197 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

300 kcal, 27g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Bocados de durazno y queso de cabra
1 durazno- 162 kcal

Almuerzo

845 kcal, 67g proteína, 20g carbohidratos netos, 52g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon
10 1/2 oz- 703 kcal

Cena

800 kcal, 84g proteína, 24g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal



Pimientos rellenos estilo taco
3 pimiento(s) relleno(s)- 731 kcal

Day 3

2187 kcal 197g protein (36%) 91g fat (38%) 111g carbs (20%) 33g fiber (6%)

Desayuno

335 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 19g grasa



Pudin de chía con aguacate y chocolate
197 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

230 kcal, 18g proteína, 17g carbohidratos netos, 8g grasa



Parfait de moras y granola
229 kcal

Almuerzo

845 kcal, 67g proteína, 20g carbohidratos netos, 52g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 taza(s)- 140 kcal



Salmón con miel y mostaza Dijon
10 1/2 oz- 703 kcal

Cena

780 kcal, 85g proteína, 66g carbohidratos netos, 12g grasa



Sopa de chili blanco con pollo
780 kcal

Day 4

2224 kcal 214g protein (39%) 108g fat (44%) 76g carbs (14%) 22g fiber (4%)

Desayuno

415 kcal, 31g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa



Cereal de desayuno con leche proteica
413 kcal

Aperitivos

230 kcal, 18g proteína, 17g carbohidratos netos, 8g grasa



Parfait de moras y granola
229 kcal

Almuerzo

850 kcal, 71g proteína, 6g carbohidratos netos, 57g grasa



Brócoli con mantequilla
2 1/4 taza(s)- 300 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
551 kcal

Cena

730 kcal, 95g proteína, 5g carbohidratos netos, 34g grasa



Pechuga de pollo básica
14 onza(s)- 555 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 1/2 taza(s)- 175 kcal

Day 5

2215 kcal 232g protein (42%) 81g fat (33%) 117g carbs (21%) 22g fiber (4%)

Desayuno

415 kcal, 31g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa



Cereal de desayuno con leche proteica
413 kcal

Aperitivos

275 kcal, 19g proteína, 32g carbohidratos netos, 6g grasa



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



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Tiras de pimiento y hummus
85 kcal

Almuerzo

795 kcal, 87g proteína, 32g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal



Pollo teriyaki
12 onza(s)- 570 kcal

Cena

730 kcal, 95g proteína, 5g carbohidratos netos, 34g grasa



Pechuga de pollo básica
14 onza(s)- 555 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 1/2 taza(s)- 175 kcal

Day 6

2158 kcal 213g protein (40%) 96g fat (40%) 86g carbs (16%) 24g fiber (4%)

Desayuno

355 kcal, 34g proteína, 30g carbohidratos netos, 7g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Aperitivos

275 kcal, 19g proteína, 32g carbohidratos netos, 6g grasa



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



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Tiras de pimiento y hummus
85 kcal

Almuerzo

815 kcal, 79g proteína, 9g carbohidratos netos, 49g grasa



Brócoli con mantequilla
2 1/3 taza(s)- 311 kcal



Pollo 'Marry Me'
505 kcal

Cena

710 kcal, 81g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada mixta simple
237 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
12 oz- 473 kcal

Day 7

2158 kcal 213g protein (40%) 96g fat (40%) 86g carbs (16%) 24g fiber (4%)

Desayuno

355 kcal, 34g proteína, 30g carbohidratos netos, 7g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)
256 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Aperitivos

275 kcal, 19g proteína, 32g carbohidratos netos, 6g grasa



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



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Tiras de pimiento y hummus
85 kcal

Almuerzo

815 kcal, 79g proteína, 9g carbohidratos netos, 49g grasa



Brócoli con mantequilla
2 1/3 taza(s)- 311 kcal



Pollo 'Marry Me'
505 kcal

Cena

710 kcal, 81g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa



Ensalada mixta simple
237 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
12 oz- 473 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
1/2 lbs (mL)
- ☐ aceite
2 2/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
12 1/2 cdita (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla morada
1/2 pequeña (35g)
- ☐ pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (295g)
- ☐ pimienta
4 grande (623g)
- ☐ puré de tomate
3/4 taza (188g)
- ☐ brócoli congelado
16 taza (1448g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso cheddar
1/2 taza, rallada (64g)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
1 1/2 taza (385g)
- ☐ leche entera
3 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
6 grande (300g)
- ☐ queso de cabra
4 cda (56g)
- ☐ mantequilla
7 cda (98g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)
- ☐ queso parmesano
1/3 taza (33g)

Especias y hierbas

- ☐ mezcla de condimento para tacos
3 cdita (9g)
- ☐ comino molido
2 1/4 cdita (5g)
- ☐ sal
1 1/4 cucharadita (4g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 1/2 lbs (2908g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lb (340g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
17 1/4 taza (518g)
- ☐ cacao en polvo
1 1/2 cda (9g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ salsa teriyaki
6 cucharada (mL)
- ☐ condimento italiano
2 cdita (7g)
- ☐ Half & Half (mitad y mitad)
1/3 cup (mL)
- ☐ mezcla de frutos rojos congelados
1 taza (136g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
4 1/2 rebanadas (113g)
- ☐ durazno
5 mediano (6,8 cm diá.) (735g)
- ☐ zarzamoras
1/2 taza (72g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cda (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 cda (22g)
- ☐ semillas de chía
3 cda (43g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa verde
1/2 frasco (454 g) (216g)
- ☐ caldo de pollo
2 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ caldo de verduras
2/3 taza(s) (mL)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (75g)

- ☐ pimienta negra
1 cucharadita (1g)
- ☐ mostaza Dijon
3 1/2 cda (53g)
- ☐ tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
- ☐ polvo de cebolla
1/3 cdita (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/3 cdita (1g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles negros
3 cucharada (45g)
- ☐ frijoles Great Northern enlatados
3/4 lata (~425 g) (319g)
- ☐ hummus
1/2 taza (122g)

- ☐ agua
1 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

Dulces

- ☐ miel
2 3/4 oz (79g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón
3 1/2 filete(s) (170 g c/u) (595g)

Cereales para el desayuno

- ☐ granola
1/2 taza (45g)
 - ☐ cereal de desayuno
3 1/3 ración (100g)
 - ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
2/3 taza(s) (54g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Pudin de chía con aguacate y chocolate

197 kcal ● 15g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

polvo de proteína
1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(8g)
yogur griego bajo en grasa
2 cucharada (35g)
aguacates
1/2 rebanadas (13g)
cacao en polvo
1/2 cda (3g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
semillas de chía
1 cda (14g)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína
3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(23g)
yogur griego bajo en grasa
6 cucharada (105g)
aguacates
1 1/2 rebanadas (38g)
cacao en polvo
1 1/2 cda (9g)
leche entera
3/4 taza(s) (mL)
semillas de chía
3 cda (43g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigera 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Cereal de desayuno con leche proteica

413 kcal ● 31g protein ● 9g fat ● 48g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

polvo de proteína
5/6 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(26g)
leche entera
5/6 taza(s) (mL)
cereal de desayuno
1 2/3 ración (50g)

polvo de proteína
1 2/3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(52g)
leche entera
1 2/3 taza(s) (mL)
cereal de desayuno
3 1/3 ración (100g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.

Busca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

agua
3/4 taza(s) (mL)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/3 taza(s) (27g)
mezcla de frutos rojos congelados
1/2 taza (68g)

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína, vainilla
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
2/3 taza(s) (54g)
mezcla de frutos rojos congelados
1 taza (136g)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético.
Deja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

Leche

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

leche entera
2/3 taza(s) (mL)

leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Ensalada de pollo con salsa verde

718 kcal ● 71g protein ● 37g fat ● 14g carbs ● 12g fiber



frijoles negros, escurrido y enjuagado
3 cucharada (45g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (255g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aguacates, cortado en rodajas
3 rebanadas (75g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 cda (22g)
comino molido
1 1/2 cdita (3g)
salsa verde
1 1/2 cda (24g)
tomates, picado
3/4 tomate roma (60g)

1. Frota el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Fríe en una sartén o plancha durante unos 10 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté cocido pero aún jugoso. Retira el pollo de la sartén y deja enfriar.
2. Añade los frijoles negros a la sartén y cocina hasta que estén sólo calentados, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
3. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
4. Añade las hojas mixtas a un bol y coloca el pollo, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla la ensalada con suavidad. Cubre con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva
2 cdita (mL)
brócoli congelado
2 taza (182g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cdita (mL)
brócoli congelado
4 taza (364g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)

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

Salmón con miel y mostaza Dijon

10 1/2 oz - 703 kcal ● 62g protein ● 43g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 3/4 cdita (mL)
ajo, picado
7/8 diente (3g)
miel
7/8 cda (18g)
mostaza Dijon
1 3/4 cda (26g)
salmón
1 3/4 filete(s) (170 g c/u) (298g)

aceite de oliva
3 1/2 cdita (mL)
ajo, picado
1 3/4 diente (5g)
miel
1 3/4 cda (37g)
mostaza Dijon
3 1/2 cda (53g)
salmón
3 1/2 filete(s) (170 g c/u) (595g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Brócoli con mantequilla

2 1/4 taza(s) - 300 kcal ● 7g protein ● 26g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

mantequilla
2 1/4 cda (32g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 1/4 taza (205g)
sal
1 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal ● 65g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



aceite
3/4 cda (mL)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
3/4 lb (340g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

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

Pollo teriyaki

12 onza(s) - 570 kcal ● 82g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)
salsa teriyaki
6 cucharada (mL)
aceite
3/4 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
3/4 lbs (336g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Brócoli con mantequilla

2 1/3 taza(s) - 311 kcal ● 7g protein ● 27g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

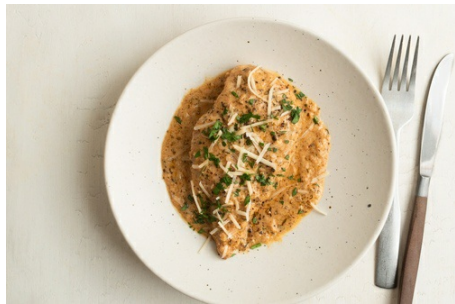
mantequilla
2 1/3 cda (33g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 1/3 taza (212g)
sal
1 pizca (0g)

mantequilla
4 2/3 cda (66g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
brócoli congelado
4 2/3 taza (425g)
sal
1/4 cucharadita (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.

Pollo 'Marry Me'

505 kcal ● 72g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

polvo de cebolla
1/6 cdita (0g)
pimentón (paprika)
1/6 cdita (0g)
condimento italiano
2/3 cdita (2g)
queso parmesano
2 2/3 cucharada (17g)
Half & Half (mitad y mitad)
1/6 cup (mL)
caldo de verduras
1/3 taza(s) (mL)
ajo, picado finamente
2/3 diente(s) (2g)
aceite
1/3 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2/3 lbs (299g)

polvo de cebolla
1/3 cdita (1g)
pimentón (paprika)
1/3 cdita (1g)
condimento italiano
1 1/3 cdita (5g)
queso parmesano
1/3 taza (33g)
Half & Half (mitad y mitad)
1/3 cup (mL)
caldo de verduras
2/3 taza(s) (mL)
ajo, picado finamente
1 1/3 diente(s) (4g)
aceite
2/3 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/3 lbs (597g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta por ambos lados.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el pollo y cocina 5-6 minutos por lado, hasta que esté cocido. Pasa el pollo a un plato y reserva.
3. En la misma sartén, añade el ajo y cocina 1 minuto, hasta que desprenda aroma.
4. Incorpora el caldo, raspando los trozos dorados del fondo de la sartén.
5. Añade la nata ligera (half & half), el parmesano, el condimento italiano, la paprika y la cebolla en polvo. Cocina a fuego lento, sin tapar, durante 3-4 minutos, hasta que la salsa haya espesado ligeramente.
6. Devuelve el pollo a la sartén y baña con la salsa. Cocina a fuego lento 5 minutos adicionales y sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno - 162 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sal
1 pizca (0g)
queso de cabra
2 cda (28g)
durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (143g)

Para las 2 comidas:

sal
2 pizca (1g)
queso de cabra
4 cda (56g)
durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (285g)

1. Corta el durazno de arriba a abajo formando tiras finas.
2. Coloca queso de cabra y una pizca de sal (preferiblemente sal marina, pero sirve cualquier tipo) entre 2 tiras de durazno para formar un "sandwich". Sirve.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Parfait de moras y granola

229 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

zarzamoras, picado grueso
4 cucharada (36g)
granola
4 cucharada (23g)
yogur griego bajo en grasa
1/2 taza (140g)

Para las 2 comidas:

zarzamoras, picado grueso
1/2 taza (72g)
granola
1/2 taza (45g)
yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Queso cottage y miel

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

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

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.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal  1g protein  0g fat  12g carbs  2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

durazno
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tiras de pimiento y hummus

85 kcal  4g protein  4g fat  5g carbs  3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

pimiento
1/2 mediana (60g)
hummus
2 1/2 cucharada (41g)

pimiento
1 1/2 mediana (179g)
hummus
1/2 taza (122g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- aderezo para ensaladas
- 1 cucharada (mL)
- cebolla morada, cortado en rodajas finas
- 1/4 pequeña (18g)
- pepino, cortado en rodajas finas
- 1/4 pepino (21 cm) (75g)
- tomates, cortado en rodajas finas
- 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

Para las 2 comidas:

- aderezo para ensaladas
- 2 cucharada (mL)
- cebolla morada, cortado en rodajas finas
- 1/2 pequeña (35g)
- pepino, cortado en rodajas finas
- 1/2 pepino (21 cm) (151g)
- tomates, cortado en rodajas finas
- 1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Pimientos rellenos estilo taco

3 pimiento(s) relleno(s) - 731 kcal ● 82g protein ● 35g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- queso cheddar
- 1/4 taza, rallada (32g)
- pimiento
- 3 pequeña (222g)
- mezcla de condimento para tacos
- 1 1/2 cdita (4g)
- puré de tomate
- 6 cucharada (94g)
- carne molida de res (93% magra)
- 3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

- queso cheddar
- 1/2 taza, rallada (64g)
- pimiento
- 6 pequeña (444g)
- mezcla de condimento para tacos
- 3 cdita (9g)
- puré de tomate
- 3/4 taza (188g)
- carne molida de res (93% magra)
- 1 1/2 lbs (680g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta las tapas de los pimientos y desecha las semillas. Reserva.
3. En una sartén grande, dora la carne molida con un poco de sal y pimienta durante 8-10 minutos.
4. Añade el puré de tomate, el sazónador para tacos y un chorrito de agua. Cocina a fuego lento durante 2-4 minutos y apaga el fuego. Incorpora aproximadamente la mitad del queso.
5. Rellena los pimientos con la mezcla de tacos. Cubre con el resto del queso.
6. Hornea durante 20 minutos hasta que los pimientos estén tiernos. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Sopa de chili blanco con pollo

780 kcal ● 85g protein ● 12g fat ● 66g carbs ● 16g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (255g)

salsa verde

3/4 taza (192g)

frijoles Great Northern enlatados, escurrido

3/4 lata (~425 g) (319g)

comino molido

3/4 cdita (2g)

caldo de pollo

2 1/4 taza(s) (mL)

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
3. En una olla nueva, agregue el caldo, el pollo, los frijoles, la salsa y el comino a fuego medio-alto y mezcle.
4. Cocine durante unos 5 minutos. Sirva.
5. *Método en olla de cocción lenta: Añada todos los ingredientes (incluido el pollo crudo) a la olla de cocción lenta. Cocine a temperatura baja 6-8 horas, o alta 3-4 horas. Cuando esté listo, desmenuce el pollo con dos tenedores y sirva.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pechuga de pollo básica

14 onza(s) - 555 kcal ● 88g protein ● 23g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite
7/8 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
14 oz (392g)

aceite
1 3/4 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 3/4 lbs (784g)

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s) - 175 kcal ● 7g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)
brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)

aceite de oliva
5 cdita (mL)
brócoli congelado
5 taza (455g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

5 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

5 1/4 taza (158g)

aderezo para ensaladas

10 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

10 1/2 taza (315g)

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

Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal ● 77g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

condimento italiano

3/8 cdita (1g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

aceite

3 cdita (mL)

vinagreta balsámica

6 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/2 lbs (680g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.