

# Meal Plan - Menú semanal alto en proteína de 2300 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

2283 kcal ● 202g protein (35%) ● 96g fat (38%) ● 121g carbs (21%) ● 32g fiber (6%)

### Desayuno

435 kcal, 29g proteína, 3g carbohidratos netos, 33g grasa



**Omelet de chile y queso**

433 kcal

### Almuerzo

800 kcal, 95g proteína, 46g carbohidratos netos, 23g grasa



**Cuscús**

151 kcal



**Verduras mixtas**

1 1/4 taza(s)- 121 kcal



**Pechuga de pollo básica**

13 1/3 onza(s)- 529 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 7g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



**Zanahorias y hummus**

164 kcal



**Palomitas de maíz**

3 1/3 tazas- 134 kcal

### Cena

750 kcal, 71g proteína, 48g carbohidratos netos, 25g grasa



**Habas de Lima rociadas con aceite de oliva**

108 kcal



**Lentejas**

260 kcal



**Muslos de pollo básicos**

9 onza- 383 kcal

## Day 2

2283 kcal ● 202g protein (35%) ● 96g fat (38%) ● 121g carbs (21%) ● 32g fiber (6%)

### Desayuno

435 kcal, 29g proteína, 3g carbohidratos netos, 33g grasa



**Omelet de chile y queso**  
433 kcal

### Almuerzo

800 kcal, 95g proteína, 46g carbohidratos netos, 23g grasa



**Cuscús**  
151 kcal



**Verduras mixtas**  
1 1/4 taza(s)- 121 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
13 1/3 onza(s)- 529 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 7g proteína, 25g carbohidratos netos, 14g grasa



**Zanahorias y hummus**  
164 kcal



**Palomitas de maíz**  
3 1/3 tazas- 134 kcal

### Cena

750 kcal, 71g proteína, 48g carbohidratos netos, 25g grasa



**Habas de Lima rociadas con aceite de oliva**  
108 kcal



**Lentejas**  
260 kcal



**Muslos de pollo básicos**  
9 onza- 383 kcal

## Day 3

2341 kcal ● 203g protein (35%) ● 105g fat (40%) ● 118g carbs (20%) ● 29g fiber (5%)

### Desayuno

380 kcal, 33g proteína, 9g carbohidratos netos, 22g grasa



**Huevo dentro de una berenjena**  
241 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Almuerzo

865 kcal, 73g proteína, 13g carbohidratos netos, 53g grasa



**Alitas de pollo estilo indio**  
18 2/3 onza(s)- 770 kcal



**Verduras mixtas**  
1 taza(s)- 97 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 21g proteína, 35g carbohidratos netos, 8g grasa



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal



**Galletas saladas**  
4 galleta(s) salada(s)- 68 kcal

### Cena

780 kcal, 76g proteína, 60g carbohidratos netos, 22g grasa



**Salteado de pollo y verduras**  
537 kcal



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
121 kcal



**Arroz con caldo de huesos**  
123 kcal

## Day 4

2302 kcal ● 226g protein (39%) ● 96g fat (37%) ● 106g carbs (18%) ● 28g fiber (5%)

### Desayuno

380 kcal, 33g proteína, 9g carbohidratos netos, 22g grasa



**Huevo dentro de una berenjena**  
241 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 21g proteína, 35g carbohidratos netos, 8g grasa



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal



**Galletas saladas**  
4 galleta(s) salada(s)- 68 kcal

### Almuerzo

855 kcal, 87g proteína, 24g carbohidratos netos, 41g grasa



**Pollo al estilo ranch**  
12 onza(s)- 691 kcal



**Guisantes sugar snap**  
164 kcal

### Cena

755 kcal, 85g proteína, 38g carbohidratos netos, 26g grasa



**Lentejas**  
260 kcal



**Bacalao asado sencillo**  
13 1/3 oz- 495 kcal

## Day 5

2323 kcal ● 218g protein (37%) ● 90g fat (35%) ● 119g carbs (21%) ● 41g fiber (7%)

### Desayuno

395 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



**Durazno**  
2 durazno(s)- 132 kcal



**Huevos revueltos cremosos**  
182 kcal



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal

### Aperitivos

315 kcal, 21g proteína, 35g carbohidratos netos, 8g grasa



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal



**Galletas saladas**  
4 galleta(s) salada(s)- 68 kcal

### Almuerzo

770 kcal, 86g proteína, 29g carbohidratos netos, 30g grasa



**Guisantes sugar snap**  
164 kcal



**Asado de cerdo en olla de cocción lenta**  
608 kcal

### Cena

840 kcal, 88g proteína, 28g carbohidratos netos, 33g grasa



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
12 oz- 599 kcal



**Ensalada mixta**  
242 kcal

## Day 6

2326 kcal ● 218g protein (37%) ● 99g fat (38%) ● 114g carbs (20%) ● 28g fiber (5%)

### Desayuno

395 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



#### Huevos revueltos cremosos

182 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Aperitivos

375 kcal, 31g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

### Almuerzo

770 kcal, 86g proteína, 29g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Guisantes sugar snap

164 kcal



#### Asado de cerdo en olla de cocción lenta

608 kcal

### Cena

785 kcal, 79g proteína, 41g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Brócoli

3 taza(s)- 87 kcal



#### Chuletas de cerdo con miel y ajo

11 oz- 695 kcal

## Day 7

2272 kcal ● 208g protein (37%) ● 89g fat (35%) ● 135g carbs (24%) ● 24g fiber (4%)

### Desayuno

395 kcal, 23g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal



#### Huevos revueltos cremosos

182 kcal



#### Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Aperitivos

375 kcal, 31g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



#### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

### Almuerzo

720 kcal, 76g proteína, 50g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Lentejas

260 kcal



#### Muslos de pollo con miel y mostaza

10 2/3 oz- 458 kcal

### Cena

785 kcal, 79g proteína, 41g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Brócoli

3 taza(s)- 87 kcal



#### Chuletas de cerdo con miel y ajo

11 oz- 695 kcal

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
22 grande (1100g)
- queso cheddar  
4 cucharada, rallada (28g)
- mozzarella fresca  
1 oz (28g)
- leche entera  
1/6 taza(s) (mL)
- mantequilla  
3 cdita (14g)
- queso en tiras  
3 barra (84g)
- requesón bajo en grasa (1% materia grasa)  
1 taza (226g)

## Especias y hierbas

- coriandro molido  
2 cdita (4g)
- polvo de chile  
4 cdita (11g)
- sal  
3 cdita (18g)
- pimienta negra  
2 1/2 g (2g)
- albahaca fresca  
1/4 oz (7g)
- curry en polvo  
1 3/4 cda (11g)
- vinagre balsámico  
2 cucharada (mL)
- mostaza marrón tipo deli  
1 cda (15g)
- tomillo, seco  
2/3 cdita, molido (1g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
2 oz (mL)
- aceite  
3 oz (mL)
- vinagreta balsámica  
1/2 cucharada (mL)
- aderezo ranch  
3 cda (mL)
- aderezo para ensaladas  
2 cucharada (mL)

## Verduras y productos vegetales

## Legumbres y derivados

- hummus  
8 cda (120g)
- lentejas, crudas  
1 1/2 taza (288g)
- salsa de soja  
1/4 lbs (mL)

## Otro

- palomitas de maíz, microondas, saladas  
6 2/3 taza, palomitas (73g)
- salsa para salteados  
3 cucharada (51g)
- caldo de huesos de pollo  
1/3 cup(s) (mL)
- barrita proteica (20 g de proteína)  
3 barra (150g)
- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- mezcla para aderezo ranch  
3/8 sobre (28 g) (11g)

## Bebidas

- agua  
6 taza(s) (mL)

## Productos avícolas

- muslos de pollo sin hueso y sin piel  
1 3/4 lbs (813g)
- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
3 3/4 lbs (1675g)
- alitas de pollo, con piel, crudas  
18 3/4 oz (530g)

## Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado  
1/2 caja (165 g) (82g)
- arroz blanco de grano largo  
2 3/4 cucharada (31g)

## Productos horneados

- galletas saladas  
12 crackers (42g)

## Productos de pescado y mariscos

- zanahorias baby  
32 mediana (320g)
- habas de Lima, congeladas  
1/2 paquete (285 g) (142g)
- mezcla de verduras congeladas  
1 1/2 lbs (686g)
- tomates  
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (363g)
- berenjena  
4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (240g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
8 taza (1152g)
- ajo  
4 2/3 diente(s) (14g)
- cebolla morada  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- zanahorias  
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)
- lechuga romana  
1 corazones (500g)
- pepino  
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- brócoli congelado  
6 taza (546g)

- bacalao, crudo  
13 1/3 oz (378g)

## Frutas y jugos

- durazno  
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)
- aceitunas verdes  
12 grande (53g)

## Dulces

- miel  
5 oz (140g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras  
1/2 taza(s) (mL)
- vinagre de sidra de manzana  
2 cda (mL)

## Productos de cerdo

- lomo de cerdo deshuesado  
1 1/2 lbs (680g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas  
22 oz (623g)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
4 cucharada, entera (36g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Omelet de chile y queso

433 kcal ● 29g protein ● 33g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**huevos, batido**  
4 grande (200g)  
**queso cheddar**  
2 cucharada, rallada (14g)  
**coriandro molido**  
1 cdita (2g)  
**polvo de chile**  
1 cdita (3g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**huevos, batido**  
8 grande (400g)  
**queso cheddar**  
4 cucharada, rallada (28g)  
**coriandro molido**  
2 cdita (4g)  
**polvo de chile**  
2 cdita (5g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)

1. Bata los huevos con el cilantro, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén pequeña y añada los huevos en una capa uniforme.
3. Una vez cocidos, espolvoree el queso por encima y cocine un minuto más.
4. Doble el omelet y sirva.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### 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 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**berenjena**  
4 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (240g)

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.

## 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

### Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**durazno**  
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 3 comidas:

**durazno**  
6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos revueltos cremosos

182 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

**leche entera**  
1/6 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**huevos**  
6 grande (300g)

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

## 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 3 comidas:

### queso en tiras

3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Cuscús

151 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### cuscús instantáneo, saborizado

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

Para las 2 comidas:

### cuscús instantáneo, saborizado

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

1. Siga las instrucciones del paquete.

### Verduras mixtas

1 1/4 taza(s) - 121 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### mezcla de verduras congeladas

1 1/4 taza (169g)

Para las 2 comidas:

### mezcla de verduras congeladas

2 1/2 taza (338g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**  
5/6 cda (mL)  
**pechuga de pollo sin piel ni  
hueso, cruda**  
13 1/3 oz (373g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 2/3 cda (mL)  
**pechuga de pollo sin piel ni  
hueso, cruda**  
1 2/3 lbs (747g)

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.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

### Alitas de pollo estilo indio

18 2/3 onza(s) - 770 kcal ● 68g protein ● 52g fat ● 0g carbs ● 6g fiber



Rinde 18 2/3 onza(s)

**curry en polvo**  
1 3/4 cda (11g)  
**sal**  
1 1/6 cdita (7g)  
**alitas de pollo, con piel, crudas**  
18 2/3 oz (530g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

### Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 taza(s)

**mezcla de verduras congeladas**  
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Pollo al estilo ranch

12 onza(s) - 691 kcal ● 76g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

**mezcla para aderezo ranch**

3/8 sobre (28 g) (11g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**

3/4 lbs (336g)

**aderezo ranch**

3 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.

### Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



**guisantes de vaina dulce congelados**

2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

---

### Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
5 1/3 taza (768g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
- 

### Asado de cerdo en olla de cocción lenta

608 kcal ● 75g protein ● 28g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**ajo, picado**  
1/2 diente(s) (2g)  
**miel**  
1/2 cda (11g)  
**salsa de soja**  
1 cucharada (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 cucharada (mL)  
**caldo de verduras**  
1/4 taza(s) (mL)  
**lomo de cerdo deshuesado**  
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)  
**miel**  
1 cda (21g)  
**salsa de soja**  
2 cucharada (mL)  
**vinagre balsámico**  
2 cucharada (mL)  
**caldo de verduras**  
1/2 taza(s) (mL)  
**lomo de cerdo deshuesado**  
1 1/2 lbs (680g)

1. En el fondo de la olla de cocción lenta, mezcle el caldo, el vinagre balsámico, la salsa de soja, la miel y el ajo. Añada el lomo de cerdo y gire para cubrir.
  2. Cubra y cocine a baja temperatura durante 6-8 horas o a alta durante 3-4 horas.
  3. Corte en rodajas o desmenuce el cerdo y rocíe con la salsa antes de servir.
-

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

### Lentejas

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



**sal**

1/8 cdita (1g)

**agua**

1 1/2 taza(s) (mL)

**lentejas, crudas, enjuagado**

6 cucharada (72g)

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.

### Muslos de pollo con miel y mostaza

10 2/3 oz - 458 kcal ● 58g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 2/3 oz

**mostaza marrón tipo deli**

1 cda (15g)

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**

2/3 lbs (302g)

**sal**

1/6 cdita (1g)

**tomillo, seco**

2/3 cdita, molido (1g)

**miel**

2/3 cda (14g)

1. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
2. Batir la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añada los muslos de pollo y cúbralos con la mezcla.
3. Coloque el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Asar el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deje reposar 4 a 6 minutos antes de servir.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Zanahorias y hummus

164 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**zanahorias baby**  
16 mediana (160g)  
**hummus**  
4 cda (60g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias baby**  
32 mediana (320g)  
**hummus**  
8 cda (120g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

### Palomitas de maíz

3 1/3 tazas - 134 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**palomitas de maíz, microondas, saladas**  
3 1/3 taza, palomitas (37g)

Para las 2 comidas:

**palomitas de maíz, microondas, saladas**  
6 2/3 taza, palomitas (73g)

1. Sigue las instrucciones del paquete.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**barrita proteica (20 g de proteína)**  
1 barra (50g)

Para las 3 comidas:

**barrita proteica (20 g de proteína)**  
3 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Galletas saladas

4 galleta(s) salada(s) - 68 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**galletas saladas**  
4 crackers (14g)

Para las 3 comidas:

**galletas saladas**  
12 crackers (42g)

1. Disfruta.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### 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 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)

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.

---

### 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 2 comidas:

**miel**  
4 cdita (28g)  
**requesón bajo en grasa (1% materia grasa)**  
1 taza (226g)

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

## 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.

---

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

---

## Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### aceite de oliva

1/4 cda (mL)

### habas de Lima, congeladas

1/4 paquete (285 g) (71g)

### sal

1/8 cdita (1g)

### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

### aceite de oliva

1/2 cda (mL)

### habas de Lima, congeladas

1/2 paquete (285 g) (142g)

### sal

1/4 cdita (2g)

### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

---

## 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.

## Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
1/2 lbs (255g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
18 oz (510g)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
  2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
  3. Sirve.
-

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

### Salteado de pollo y verduras

537 kcal ● 64g protein ● 13g fat ● 33g carbs ● 9g fiber



#### pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos

1/2 lbs (252g)

#### sal

1/6 cdita (1g)

#### pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

#### aceite, dividido

3/8 cda (mL)

#### mezcla de verduras congeladas

3/4 paquete (283 g) (213g)

#### salsa para salteados

3 cucharada (51g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el pollo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el pollo 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 pollo 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 pollo esté completamente hecho.
6. Servir.

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



#### tomates, en rodajas

3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)

#### albahaca fresca

1/2 cda, picado (1g)

#### vinagreta balsámica

1/2 cucharada (mL)

#### mozzarella fresca, en rodajas

1 oz (28g)

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

### Arroz con caldo de huesos

123 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



### arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

### caldo de huesos de pollo

1/3 cup(s) (mL)

1. En una cacerola con tapa hermética lleva el caldo de huesos a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si sale un poco de vapor por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está muy alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡No levantes la tapa! El vapor atrapado dentro es lo que permite que el arroz se cocine adecuadamente.
6. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Lentejas

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



### sal

1/8 cdita (1g)

### agua

1 1/2 taza(s) (mL)

### lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

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.

### Bacalao asado sencillo

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 oz

**bacalao, crudo**  
13 1/3 oz (378g)  
**aceite de oliva**  
5 cucharadita (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Rinde 12 oz

**albahaca fresca, desmenuzado**  
12 hojas (6g)  
**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**polvo de chile**  
2 cdita (5g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**aceitunas verdes**  
12 grande (53g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**tomates**  
12 tomates cherry (204g)

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

242 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 20g carbs ● 14g fiber



### aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

### cebolla morada, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

### tomates, cortado en cubitos

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

### zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

### lechuga romana, rallado

1 corazones (500g)

### pepino, cortado en rodajas o en cubitos

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Brócoli

3 taza(s) - 87 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### brócoli congelado

3 taza (273g)

Para las 2 comidas:

### brócoli congelado

6 taza (546g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Chuletas de cerdo con miel y ajo

11 oz - 695 kcal ● 71g protein ● 30g fat ● 35g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**miel**  
2 cda (39g)  
**ajo, picado finamente**  
2 diente(s) (6g)  
**salsa de soja**  
2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 cda (mL)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**chuletas de lomo de cerdo, sin  
hueso, crudas**  
2/3 lbs (312g)

Para las 2 comidas:

**miel**  
3 2/3 cda (77g)  
**ajo, picado finamente**  
3 2/3 diente(s) (11g)  
**salsa de soja**  
3 2/3 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
2 cda (mL)  
**aceite**  
3 2/3 cdita (mL)  
**chuletas de lomo de cerdo, sin  
hueso, crudas**  
22 oz (623g)

1. En un tazón pequeño, bate la miel, el ajo, la salsa de soja, el vinagre de sidra de manzana y sal y pimienta al gusto.
  2. Coloca las chuletas de cerdo en un recipiente poco profundo y vierte la marinada sobre ellas, asegurándote de que queden bien cubiertas. Si el tiempo lo permite, cubre y refrigera de 30 minutos a toda la noche para marinar.
  3. Retira las chuletas de la marinada, dejando que el exceso escurra. Reserva la marinada para usarla después.
  4. Precalienta aceite en una sartén a fuego medio. Cocina las chuletas de cerdo 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén completamente cocidas. Retira de la sartén y deja reposar.
  5. En la misma sartén, vierte la marinada reservada y deja hervir a fuego medio-alto durante 5-7 minutos, hasta que se reduzca ligeramente.
  6. Rocía la salsa sobre las chuletas y sirve.
-