

Meal Plan - Menú semanal alto en proteína de 2900 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

2932 kcal ● 219g protein (30%) ● 108g fat (33%) ● 222g carbs (30%) ● 48g fiber (7%)

Desayuno

550 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 32g grasa



Tostada con plátano y queso cottage
1 tostada(s)- 161 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

440 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 21g grasa



Pudín de chía con cacao y frambuesa
368 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

930 kcal, 37g proteína, 125g carbohidratos netos, 25g grasa



Ravioli de queso
816 kcal



Pan de ajo sencillo
1 rebanada(s)- 115 kcal

Cena

1010 kcal, 132g proteína, 42g carbohidratos netos, 30g grasa



Pechuga de pollo básica
18 onza(s)- 714 kcal



Lentejas
231 kcal



Judías verdes
63 kcal

Day 2

2932 kcal ● 219g protein (30%) ● 108g fat (33%) ● 222g carbs (30%) ● 48g fiber (7%)

Desayuno

550 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 32g grasa



Tostada con plátano y queso cottage
1 tostada(s)- 161 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

440 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 21g grasa



Pudín de chía con cacao y frambuesa
368 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

930 kcal, 37g proteína, 125g carbohidratos netos, 25g grasa



Ravioli de queso
816 kcal



Pan de ajo sencillo
1 rebanada(s)- 115 kcal

Cena

1010 kcal, 132g proteína, 42g carbohidratos netos, 30g grasa



Pechuga de pollo básica
18 onza(s)- 714 kcal



Lentejas
231 kcal



Judías verdes
63 kcal

Day 3

2905 kcal ● 225g protein (31%) ● 117g fat (36%) ● 204g carbs (28%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

550 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 32g grasa



Tostada con plátano y queso cottage
1 tostada(s)- 161 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

500 kcal, 17g proteína, 49g carbohidratos netos, 23g grasa



Chips de kale
138 kcal



Leche
1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Pera
1 pera(s)- 113 kcal

Almuerzo

965 kcal, 92g proteína, 72g carbohidratos netos, 30g grasa



Puré de patatas instantáneo
103 kcal



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



Pan naan
1 pieza(s)- 262 kcal

Cena

890 kcal, 84g proteína, 57g carbohidratos netos, 32g grasa



Pitas libanesas con carne de res
1 1/2 pita(s)- 831 kcal



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal

Day 4

2887 kcal ● 230g protein (32%) ● 95g fat (30%) ● 243g carbs (34%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

485 kcal, 31g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Aperitivos

500 kcal, 17g proteína, 49g carbohidratos netos, 23g grasa



Chips de kale

138 kcal



Leche

1 2/3 taza(s)- 248 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Almuerzo

965 kcal, 92g proteína, 72g carbohidratos netos, 30g grasa



Puré de patatas instantáneo

103 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz- 599 kcal



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal

Cena

940 kcal, 90g proteína, 87g carbohidratos netos, 21g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 1/2 patata(s)- 779 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal

Day 5

2865 kcal ● 228g protein (32%) ● 113g fat (35%) ● 204g carbs (28%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

485 kcal, 31g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Aperitivos

365 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Palitos de queso

4 palito(s)- 331 kcal

Almuerzo

1045 kcal, 86g proteína, 80g carbohidratos netos, 37g grasa



Salteado de cerdo y verduras

880 kcal



Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal

Cena

970 kcal, 83g proteína, 78g carbohidratos netos, 32g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal



Arroz frito estilo chino con pollo

716 kcal

Day 6

2895 kcal ● 226g protein (31%) ● 130g fat (40%) ● 176g carbs (24%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

545 kcal, 33g proteína, 42g carbohidratos netos, 24g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Muffins paleo de desayuno

2 muffin(s)- 232 kcal

Aperitivos

365 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Palitos de queso

4 palito(s)- 331 kcal

Almuerzo

955 kcal, 76g proteína, 63g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal



Sándwich de pavo con pepino y eneldo

1 1/2 sándwich(es)- 676 kcal

Cena

1025 kcal, 89g proteína, 62g carbohidratos netos, 43g grasa



Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Pollo teriyaki

12 onza(s)- 570 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal

Day 7

2895 kcal ● 226g protein (31%) ● 130g fat (40%) ● 176g carbs (24%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

545 kcal, 33g proteína, 42g carbohidratos netos, 24g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Leche

1 1/3 taza(s)- 199 kcal



Muffins paleo de desayuno

2 muffin(s)- 232 kcal

Aperitivos

365 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



Frambuesas

1/2 taza(s)- 36 kcal



Palitos de queso

4 palito(s)- 331 kcal

Almuerzo

955 kcal, 76g proteína, 63g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal



Sándwich de pavo con pepino y eneldo

1 1/2 sándwich(es)- 676 kcal

Cena

1025 kcal, 89g proteína, 62g carbohidratos netos, 43g grasa



Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Pollo teriyaki

12 onza(s)- 570 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal

Frutas y jugos

- ☐ banana
1 1/2 extra pequeño (< 15.2 cm de largo)
(122g)
- ☐ frambuesas
2 taza (267g)
- ☐ peras
4 mediana (712g)
- ☐ aceitunas verdes
24 grande (106g)
- ☐ aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- ☐ jugo de lima
2 1/2 cda (mL)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)

Especias y hierbas

- ☐ canela
3 g (3g)
- ☐ sal
3 1/2 cdita (21g)
- ☐ ajo en polvo
2 1/2 g (2g)
- ☐ pimentón (paprika)
3/4 cdita (2g)
- ☐ comino molido
3/4 cda (5g)
- ☐ albahaca fresca
1/2 oz (14g)
- ☐ polvo de chile
4 cdita (11g)
- ☐ pimienta negra
4 1/4 g (4g)
- ☐ vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
2 3/4 cdita (3g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)
- ☐ huevos
11 2/3 mediana (514g)
- ☐ leche entera
8 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
2 cdita (9g)

Dulces

- ☐ jarabe
1 1/3 cda (mL)

Otro

- ☐ cacao en polvo
3 1/3 tsp (7g)
- ☐ salsa para salteados
4 cucharada (68g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
- ☐ salsa teriyaki
3/4 taza (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de chía
1/3 taza (76g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 1/2 lbs (2952g)

Bebidas

- ☐ agua
4 taza (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
- ☐ perejil fresco
6 cucharada, picado (23g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (211g)
- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (744g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/3 manojo (227g)
- ☐ mezcla para puré de patatas
2 oz (57g)
- ☐ batatas
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 paquete (283 g) (284g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ mozzarella fresca
1 1/3 oz (38g)
- ☐ queso en tiras
12 barra (336g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 container (359g)
- ☐ queso en lonchas
6 rebanada (19 g c/u) (114g)

Productos horneados

- ☐ pan
3/4 lbs (352g)
- ☐ pan pita
1 1/2 pita grande (diá. 16.5 cm) (96g)
- ☐ pan naan
2 pieza(s) (180g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
1 taza (164g)
- ☐ lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
- ☐ salsa de soja
1 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1 oz (mL)

- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 remolacha(s) (150g)
- ☐ pimienta roja
1/2 taza, picada (75g)
- ☐ pepino
2 1/2 pepino (21 cm) (728g)
- ☐ cebolla morada
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ raviolis de queso congelados
1 1/2 lbs (680g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1 frasco (680 g) (672g)
- ☐ salsa barbacoa
4 cucharada (71g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
3/4 lbs (341g)

Productos de cerdo

- ☐ lomo de cerdo deshuesado
3/4 lbs (340g)
- ☐ jamón cocido
4 oz sin hueso (113g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 taza (208g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
3/4 lbs (340g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tostada con plátano y queso cottage

1 tostada(s) - 161 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

banana, en rodajas

1/2 extra pequeño (< 15.2 cm de largo) (41g)

canela

1 pizca (0g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cucharada (57g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

banana, en rodajas

1 1/2 extra pequeño (< 15.2 cm de largo) (122g)

canela

3 pizca (1g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

3/4 taza (170g)

pan

3 rebanada (96g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre la tostada con queso cottage y rodajas de plátano.
3. Espolvorea canela por encima y sirve.

Cacahuates tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

Para las 3 comidas:

cacahuates tostados

3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

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

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Pera

1 pera(s) - 113 kcal  1g protein  0g fat  22g carbs  6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras
2 mediana (356g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal  10g protein  11g fat  16g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Muffins paleo de desayuno

2 muffin(s) - 232 kcal  23g protein  13g fat  5g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jamón cocido, desmenuzado

2 oz sin hueso (57g)

agua

1/2 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (0g)

cebolla

4 cucharada, picada (40g)

pimiento rojo

4 cucharada, picada (37g)

huevos

2 mediana (88g)

Para las 2 comidas:

jamón cocido, desmenuzado

4 oz sin hueso (113g)

agua

1 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

cebolla

1/2 taza, picada (80g)

pimiento rojo

1/2 taza, picada (75g)

huevos

4 mediana (176g)

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase los moldes para muffins o colóqueles cápsulas de papel (para el número de moldes a engrasar, consulte los detalles de porciones de la receta arriba).
2. Bata los huevos en un tazón grande. Mezcle el jamón, el pimiento, la cebolla, la sal, la pimienta negra y el agua con los huevos batidos. Vierta la mezcla de huevo de manera uniforme en los moldes para muffins preparados.
3. Hornee en el horno precalentado hasta que los muffins estén firmes en el centro, de 18 a 20 minutos.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ravioli de queso

816 kcal ● 33g protein ● 20g fat ● 113g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

raviolis de queso congelados

3/4 lbs (340g)

salsa para pasta

1/2 frasco (680 g) (336g)

Para las 2 comidas:

raviolis de queso congelados

1 1/2 lbs (680g)

salsa para pasta

1 frasco (680 g) (672g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

Pan de ajo sencillo

1 rebanada(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo en polvo
1/2 pizca (0g)
mantequilla
1 cdita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

ajo en polvo
1 pizca (1g)
mantequilla
2 cdita (9g)
pan
2 rebanada (64g)

1. Unta la mantequilla en el pan, espolvorea un poco de ajo en polvo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Puré de patatas instantáneo

103 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para puré de patatas
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

mezcla para puré de patatas
2 oz (57g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado
24 hojas (12g)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
1 1/2 lbs (680g)
polvo de chile
4 cdita (11g)
pimienta negra
1 cucharadita (1g)
aceitunas verdes
24 grande (106g)
sal
1 cdita (6g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)
tomates
24 tomates cherry (408g)

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.

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Salteado de cerdo y verduras

880 kcal ● 82g protein ● 37g fat ● 43g carbs ● 12g fiber



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.

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber

Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido



arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
 2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
 3. Añade el arroz y remueve.
 4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
 5. Cocina durante 20 minutos.
 6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
 7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

1 pepino (21 cm) (301g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 cdita (mL)

eneldo seco

1 cdita (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1/2 taza (140g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

2 pepino (21 cm) (602g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

2 cdita (mL)

eneldo seco

2 cdita (2g)

jugo de limón

1 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1 taza (280g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

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. Añade 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. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Sándwich de pavo con pepino y eneldo

1 1/2 sándwich(es) - 676 kcal ● 58g protein ● 27g fat ● 44g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

eneldo seco

3/8 cdita (0g)

yogur griego desnatado, natural

2 1/4 cda (39g)

queso en lonchas

3 rebanada (19 g c/u) (57g)

pepino, picado

9 rebanadas (63g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

fiambre de pavo

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

eneldo seco

3/4 cdita (1g)

yogur griego desnatado, natural

4 1/2 cda (79g)

queso en lonchas

6 rebanada (19 g c/u) (114g)

pepino, picado

18 rebanadas (126g)

pan

6 rebanada(s) (192g)

fiambre de pavo

3/4 lbs (340g)

1. Mezcla el pepino picado, el yogur griego, el eneldo y un poco de sal/pimienta en un tazón pequeño hasta que el pepino esté completamente cubierto.
2. Monta el sándwich colocando el queso y el pavo en la rebanada inferior de pan. Añade la mezcla de pepino y cubre con la otra rebanada de pan. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pudín de chía con cacao y frambuesa

368 kcal ● 13g protein ● 18g fat ● 23g carbs ● 17g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- jarabe
2/3 cda (mL)
- frambuesas
1/3 taza (41g)
- cacao en polvo
1 2/3 tsp (3g)
- leche entera
2/3 taza(s) (mL)
- semillas de chía
2 2/3 cucharada (38g)

Para las 2 comidas:

- jarabe
1 1/3 cda (mL)
- frambuesas
2/3 taza (82g)
- cacao en polvo
3 1/3 tsp (7g)
- leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)
- semillas de chía
1/3 taza (76g)

1. Mezcla bien las semillas de chía, la leche, el cacao en polvo y el jarabe en un pequeño recipiente con tapa.
2. Refrigerar de 15 minutos a toda la noche hasta que espese.
3. Sirve con frambuesas.

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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Chips de kale

138 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
kale (col rizada)
2/3 manojo (113g)
sal
2/3 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
kale (col rizada)
1 1/3 manojo (227g)
sal
1 1/3 cdita (8g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

frambuesas
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Palitos de queso

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g protein ● 22g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
4 barra (112g)

Para las 3 comidas:

queso en tiras
12 barra (336g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo básica

18 onza(s) - 714 kcal ● 113g protein ● 29g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (504g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 1/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 1/4 lbs (1008g)

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.

Lentejas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

2 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2/3 taza (128g)

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.

Judías verdes

63 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Pitas libanesas con carne de res

1 1/2 pita(s) - 831 kcal ● 83g protein ● 27g fat ● 55g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/2 pita(s)

canela

3/4 cdita (2g)

pimentón (paprika)

3/4 cdita (2g)

comino molido

3/4 cda (5g)

perejil fresco, picado

6 cucharada, picado (23g)

cebolla, picado

3/4 pequeña (53g)

pan pita

1 1/2 pita grande (diá. 16.5 cm) (96g)

carne molida de res (93% magra)

3/4 lbs (341g)

1. Precalienta el horno a 360°F (180°C).
2. En un bol grande, mezcla la carne picada, la cebolla, el perejil, las especias y una pizca de sal.
3. Corta cada pita por la mitad a lo largo como si fuera un pan de hamburguesa para que haya una tapa y una base.
4. Coloca las bases de pita en una bandeja de horno y cubre con una cantidad uniforme de la mezcla de carne. Presiona las tapas de pita encima y corta por la mitad para dividir todo en porciones.
5. Hornea durante unos 20 minutos. Sirve.

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 1/2 patata(s) - 779 kcal ● 81g protein ● 9g fat ● 83g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/2 patata(s)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (336g)

salsa barbacoa

4 cucharada (71g)

batatas, cortado por la mitad

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbreelas 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.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



tomates, en rodajas
1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)
albahaca fresca
2/3 cda, picado (2g)
vinagreta balsámica
2 cucharadita (mL)
mozzarella fresca, en rodajas
1 1/3 oz (38g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



edamame, congelado, sin vaina
3/4 taza (89g)
vinagreta balsámica
1 1/2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
3 remolacha(s) (150g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Arroz frito estilo chino con pollo

716 kcal ● 70g protein ● 21g fat ● 59g carbs ● 2g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado

1/2 lbs (255g)

arroz blanco de grano largo

6 cucharada (69g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

salsa de soja

1 cda (mL)

cebolla, picado

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

aceite

3/4 cda (mL)

huevos

3/4 grande (38g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade las cebollas y saltea durante unos 10 minutos hasta que estén blandas.
3. Agrega el pollo picado a la sartén y sigue cocinando hasta que el pollo esté completamente cocido y ya no esté rosado por dentro. Transfiere la mezcla de pollo y cebolla a un plato y reserva.
4. Limpia la sartén y calienta la otra mitad del aceite. Bate el huevo en un bol pequeño y luego viértelo en la sartén. Cuando el huevo empiece a solidificarse, remueve para desmenuzarlo en trozos pequeños.
5. Añade el pollo y la cebolla, el arroz, la pimienta negra, la salsa de soja y algo de sal al gusto. Remueve hasta que esté bien incorporado y caliente. Sirve.
6. Nota para meal prep: el arroz cocido refrigerado funciona muy bien en el arroz frito. Si puedes, prepara el arroz con anticipación.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

agua

1 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Pollo teriyaki

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki

3/4 taza (mL)

aceite

1 1/2 cda (mL)

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

1 1/2 lbs (672g)

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.

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- pimienta negra**
1/3 cdita, molido (1g)
- sal**
1/3 cdita (2g)
- ajo en polvo**
1/3 cdita (1g)
- aceite de oliva**
1/3 cda (mL)
- tomates, en cubos**
5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)
- aguacates, en cubos**
5/8 aguacate(s) (126g)
- jugo de lima**
1 1/4 cda (mL)
- cebolla**
1 1/4 cucharada, picada (19g)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**
5/8 cdita, molido (1g)
- sal**
5/8 cdita (4g)
- ajo en polvo**
5/8 cdita (2g)
- aceite de oliva**
5/8 cda (mL)
- tomates, en cubos**
1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)
- aguacates, en cubos**
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- jugo de lima**
2 1/2 cda (mL)
- cebolla**
2 1/2 cucharada, picada (38g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
 2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
 3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
 4. Sirve fría.
-