

Meal Plan - Menú semanal de 120 g de proteína

[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

1498 kcal ● 132g protein (35%) ● 76g fat (45%) ● 50g carbs (13%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



[Yogur griego bajo en grasa](#)

1 envase(s)- 155 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

185 kcal, 13g proteína, 9g carbohidratos netos, 10g grasa



[Huevos cocidos](#)

2 huevo(s)- 139 kcal



[Kiwi](#)

1 kiwi- 47 kcal

Almuerzo

500 kcal, 52g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa



[Tilapia al grill](#)

8 oz- 340 kcal



[Habas de Lima rociadas con aceite de oliva](#)

161 kcal

Cena

545 kcal, 51g proteína, 7g carbohidratos netos, 30g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)

545 kcal

Day 2

1498 kcal ● 132g protein (35%) ● 76g fat (45%) ● 50g carbs (13%) ● 22g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



[Yogur griego bajo en grasa](#)

1 envase(s)- 155 kcal



[Almendras tostadas](#)

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

185 kcal, 13g proteína, 9g carbohidratos netos, 10g grasa



[Huevos cocidos](#)

2 huevo(s)- 139 kcal



[Kiwi](#)

1 kiwi- 47 kcal

Almuerzo

500 kcal, 52g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa



[Tilapia al grill](#)

8 oz- 340 kcal



[Habas de Lima rociadas con aceite de oliva](#)

161 kcal

Cena

545 kcal, 51g proteína, 7g carbohidratos netos, 30g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)

545 kcal

Day 3

1458 kcal136g protein (37%)53g fat (32%)94g carbs (26%)16g fiber (4%)

Desayuno

265 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa

Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

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

Aperitivos

240 kcal, 17g proteína, 35g carbohidratos netos, 3g grasa

Pretzels
110 kcal

Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Almuerzo

500 kcal, 52g proteína, 12g carbohidratos netos, 26g grasa

Maíz salteado y habas de Lima
119 kcal

Muslos de pollo básicos
9 onza- 383 kcal

Cena

450 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 11g grasa

Lentejas
174 kcal

Filete de atún sellado sencillo
5 1/3 oz- 235 kcal

Guisantes sugar snap
41 kcal

Day 4

1472 kcal140g protein (38%)51g fat (31%)96g carbs (26%)17g fiber (5%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 20g carbohidratos netos, 11g grasa

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

Avena proteica nocturna de café
169 kcal

Aperitivos

240 kcal, 17g proteína, 35g carbohidratos netos, 3g grasa

Pretzels
110 kcal

Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Almuerzo

500 kcal, 52g proteína, 12g carbohidratos netos, 26g grasa

Maíz salteado y habas de Lima
119 kcal

Muslos de pollo básicos
9 onza- 383 kcal

Cena

450 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 11g grasa

Lentejas
174 kcal

Filete de atún sellado sencillo
5 1/3 oz- 235 kcal

Guisantes sugar snap
41 kcal

Day 5

1505 kcal ● 126g protein (33%) ● 56g fat (34%) ● 103g carbs (27%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 20g carbohidratos netos, 11g grasa



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



Avena proteica nocturna de café
169 kcal

Aperitivos

190 kcal, 8g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Chocolate negro
1 cuadrado(s)- 60 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

525 kcal, 41g proteína, 44g carbohidratos netos, 17g grasa



Bol de camarones, guisantes chinos y arroz con limón
408 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Cena

510 kcal, 57g proteína, 26g carbohidratos netos, 18g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal



Arroz con limón y mantequilla
92 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
122 kcal

Day 6

1489 kcal ● 124g protein (33%) ● 52g fat (32%) ● 113g carbs (30%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 18g proteína, 30g carbohidratos netos, 7g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal

Aperitivos

190 kcal, 8g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Chocolate negro
1 cuadrado(s)- 60 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

525 kcal, 41g proteína, 44g carbohidratos netos, 17g grasa



Bol de camarones, guisantes chinos y arroz con limón
408 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Cena

510 kcal, 57g proteína, 26g carbohidratos netos, 18g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal



Arroz con limón y mantequilla
92 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
122 kcal

Day 7

1409 kcal ● 125g protein (36%) ● 70g fat (45%) ● 54g carbs (15%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

265 kcal, 18g proteína, 30g carbohidratos netos, 7g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s)- 133 kcal

Aperitivos

190 kcal, 8g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Chocolate negro

1 cuadrado(s)- 60 kcal



Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

480 kcal, 44g proteína, 5g carbohidratos netos, 29g grasa



Brócoli con mantequilla

2 taza(s)- 267 kcal



Pechuga de pollo marinada

6 onza(s)- 212 kcal

Cena

475 kcal, 55g proteína, 7g carbohidratos netos, 23g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/2 oz (12g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (4g)
- ☐ limón y pimienta
1/3 oz (9g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite
1/2 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
3 cucharada (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
1 lbs (448g)
- ☐ atún enlatado
2 1/2 lata (430g)
- ☐ filetes de atún aleta amarilla, crudos
2/3 lbs (302g)
- ☐ camarón, crudo
3/4 lbs (341g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
- ☐ kiwi
5 fruta (345g)
- ☐ jugo de lima
1 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ habas de Lima, congeladas
1 paquete (285 g) (293g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (59g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (174g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
10 cucharada, entera (89g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cdita (1g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
18 oz (510g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
30 oz (843g)

Bebidas

- ☐ agua
2 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ café, filtrado
3 cda (44g)
- ☐ polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (96g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/2 taza (41g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
2 cdita (mL)
- ☐ chocolate oscuro 70-85%
3 cuadrado(s) (30g)
- ☐ mermelada
2 cdita (14g)

- ☐ granos de maíz congelados
1/2 taza (68g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 2/3 lbs (766g)
- ☐ brócoli congelado
2 taza (182g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ leche entera
1/4 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
1/2 barra (53g)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
3/4 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
3/4 taza (139g)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

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.

Avena proteica nocturna de café

169 kcal 16g protein 3g fat 18g carbs 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

café, filtrado
1 1/2 cda (22g)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
4 cucharada (20g)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
leche entera
1/8 taza(s) (mL)
jarabe de arce
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

café, filtrado
3 cda (44g)
avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/2 taza (41g)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
jarabe de arce
2 cdita (mL)

- 1. En un pequeño recipiente hermético, mezclar todos los ingredientes.
- 2. Tapar y colocar la mezcla en el refrigerador para enfriar durante la noche o al menos 4 horas. Servir.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal  14g protein  3g fat  13g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal  4g protein  5g fat  17g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada
1 cdita (7g)
mantequilla
1 cdita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

mermelada
2 cdita (14g)
mantequilla
2 cdita (9g)
pan
2 rebanada (64g)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tilapia al grill

8 oz - 340 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/4 cdita (2g)
aceite de oliva
1 cucharada (mL)
tilapia, cruda
1/2 lbs (224g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
jugo de limón
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
1/2 cdita (3g)
aceite de oliva
2 cucharada (mL)
tilapia, cruda
1 lbs (448g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
jugo de limón
1 cda (mL)

1. Precalienta el asador del horno. Engrasa la bandeja para asar o fórrala con papel de aluminio.
2. Unta la tilapia con aceite de oliva y rocía con jugo de limón.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Coloca los filetes en una sola capa sobre la bandeja preparada.
5. Asa a poca distancia del calor durante 2 a 3 minutos. Voltea los filetes y asa hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, unos 2 minutos más.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

161 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
3/8 cda (mL)
habas de Lima, congeladas
3/8 paquete (285 g) (107g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3/4 cda (mL)
habas de Lima, congeladas
3/4 paquete (285 g) (213g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
1/6 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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Maíz salteado y habas de Lima

119 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

granos de maíz congelados

4 cucharada (34g)

habas de Lima, congeladas

4 cucharada (40g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

granos de maíz congelados

1/2 taza (68g)

habas de Lima, congeladas

1/2 taza (80g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. 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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Bol de camarones, guisantes chinos y arroz con limón

408 kcal ● 40g protein ● 8g fat ● 41g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

camarón, crudo, pelado y desvenado

6 oz (170g)

guisantes de vaina dulce congelados

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

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite de oliva, dividido

1/2 cda (mL)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

agua

1/4 taza(s) (mL)

limón y pimienta

1/3 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

camarón, crudo, pelado y desvenado

3/4 lbs (341g)

guisantes de vaina dulce congelados

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

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite de oliva, dividido

1 cda (mL)

arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

jugo de limón

1 cda (mL)

agua

1/2 taza(s) (mL)

limón y pimienta

5/8 cdita (1g)

1. Prepare el arroz:
2. Combine el arroz, el jugo de limón, el agua, el caldo y la mitad del aceite en una cacerola.
3. Lleve a ebullición y luego reduzca el fuego.
4. Tape y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que esté tierno.
5. Mezcle el lemon pepper. Reserve.
6. Mientras tanto, prepare los camarones:
7. Caliente la segunda mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
8. Añada los camarones y sazone con sal y pimienta. Cocine 5-6 minutos o hasta que los camarones estén completamente rosados y opacos.
9. Prepare los guisantes chinos según su envase.
10. Reúna los camarones, los guisantes chinos y el arroz; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(31g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cda (mL)
cebolla
1 cucharada, picada (15g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Brócoli con mantequilla

2 taza(s) - 267 kcal ● 6g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)
mantequilla
2 cda (28g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
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.

Pechuga de pollo marinada

6 onza(s) - 212 kcal ● 38g protein ● 6g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

salsa para marinar

3 cucharada (mL)

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

6 oz (168g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
 2. Refrigerera 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.
-

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Kiwi

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



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi

1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi

2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Chocolate negro

1 cuadrado(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
1 cuadrado(s) (10g)

Para las 3 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
3 cuadrado(s) (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 3 comidas:

kiwi
3 fruta (207g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

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.
-

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/3 pequeña (22g)

tomates

5 cucharada, picada (56g)

atún enlatado

1 1/4 lata (215g)

mezcla de hojas verdes

1 1/4 taza (38g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

jugo de lima

1 1/4 cdita (mL)

aguacates

5/8 aguacate(s) (126g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

5/8 pequeña (44g)

tomates

10 cucharada, picada (113g)

atún enlatado

2 1/2 lata (430g)

mezcla de hojas verdes

2 1/2 taza (75g)

pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

sal

1/3 cucharadita (1g)

jugo de lima

2 1/2 cdita (mL)

aguacates

1 1/4 aguacate(s) (251g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

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.

Filete de atún sellado sencillo

5 1/3 oz - 235 kcal ● 37g protein ● 10g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**filetes de atún aleta amarilla,
crudos**
1/3 lbs (151g)
aceite de oliva
2 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

**filetes de atún aleta amarilla,
crudos**
2/3 lbs (302g)
aceite de oliva
4 cucharadita (mL)

1. Unta ambos lados de los filetes con aceite de oliva.
2. Sazona generosamente ambos lados con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
3. Coloca una sartén a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añade los filetes de atún. Séllalos durante aproximadamente 1-2 minutos por cada lado para un punto poco hecho a medio-poco hecho. Si prefieres el atún más hecho, cocina 1-2 minutos adicionales por cada lado. Ten cuidado de no sobrecocinar, ya que el atún puede quedar seco.
4. Retira el atún de la sartén y déjalo reposar uno o dos minutos.
5. Corta el atún contra la fibra para servir.

Guisantes sugar snap

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



Translation missing:
es.for_single_meal

**guisantes de vaina dulce
congelados**
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce
congelados**
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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.

Arroz con limón y mantequilla

92 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1/8 cda (1g)
caldo de verduras
1/8 taza(s) (mL)
limón y pimienta
1/6 cdita (0g)
arroz blanco de grano largo
2 cucharada (23g)
agua
1/8 taza(s) (mL)
jugo de limón
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mantequilla
1/8 cda (2g)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
limón y pimienta
1/3 cdita (1g)
arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
jugo de limón
1/2 cda (mL)

1. Combina todos los ingredientes excepto la pimienta de limón en una cacerola.
2. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego.
3. Cubre la olla y deja hervir a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que el líquido se haya absorbido.
4. Espolvorea con pimienta de limón antes de servir.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
1 taza (144g)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 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.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 7

Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
1 taza (144g)
mantequilla
3 cdita (14g)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)

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

Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal ● 51g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

vinagreta balsámica

2 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

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.