

Meal Plan - Menú semanal de 140 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 11722 kcal153g protein (36%)78g fat (41%)82g carbs (19%)21g fiber (5%)

Desayuno

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

Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo234 kcal

Leche1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

215 kcal, 7g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa

Galletas de avena proteicas con chispas de chocolate1 galletas- 213 kcal

Almuerzo

575 kcal, 62g proteína, 24g carbohidratos netos, 22g grasa

Puré de batata con mantequilla125 kcal

Pollo al horno con tomates y aceitunas9 oz- 449 kcal

Cena

625 kcal, 63g proteína, 24g carbohidratos netos, 28g grasa

Pollo marsala8 oz pollo- 466 kcal

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva161 kcal

Day 21738 kcal147g protein (34%)65g fat (34%)120g carbs (28%)21g fiber (5%)

Desayuno

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

Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo234 kcal

Leche1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

215 kcal, 7g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa

Galletas de avena proteicas con chispas de chocolate1 galletas- 213 kcal

Almuerzo

590 kcal, 56g proteína, 62g carbohidratos netos, 10g grasa

Ensalada de tomate y pepino71 kcal

Boniatos rellenos de pollo con BBQ1 patata(s)- 520 kcal

Cena

625 kcal, 63g proteína, 24g carbohidratos netos, 28g grasa

Pollo marsala8 oz pollo- 466 kcal

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva161 kcal

Day 3

1697 kcal ● 158g protein (37%) ● 43g fat (23%) ● 152g carbs (36%) ● 18g fiber (4%)

Desayuno

320 kcal, 20g proteína, 33g carbohidratos netos, 9g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica

165 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

270 kcal, 15g proteína, 44g carbohidratos netos, 3g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Pasas

1/4 taza- 137 kcal

Almuerzo

590 kcal, 56g proteína, 62g carbohidratos netos, 10g grasa



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



Boniats rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s)- 520 kcal

Cena

520 kcal, 67g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s)- 370 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Day 4

1684 kcal ● 147g protein (35%) ● 64g fat (34%) ● 113g carbs (27%) ● 17g fiber (4%)

Desayuno

320 kcal, 20g proteína, 33g carbohidratos netos, 9g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica

165 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

270 kcal, 15g proteína, 44g carbohidratos netos, 3g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Pasas

1/4 taza- 137 kcal

Almuerzo

575 kcal, 45g proteína, 23g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada de pollo con salsa verde

239 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Cena

520 kcal, 67g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s)- 370 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

Day 5

1675 kcal ● 143g protein (34%) ● 59g fat (32%) ● 120g carbs (29%) ● 24g fiber (6%)

Desayuno

340 kcal, 23g proteína, 46g carbohidratos netos, 4g grasa



Tostada con requesón
2 tostada(s)- 286 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

165 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa



Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Almuerzo

600 kcal, 39g proteína, 61g carbohidratos netos, 17g grasa



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal



Puré de batata
275 kcal



Muslos de pollo básicos
6 onza- 255 kcal

Cena

570 kcal, 63g proteína, 9g carbohidratos netos, 29g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima
490 kcal



Guisantes sugar snap
82 kcal

Day 6

1686 kcal ● 146g protein (35%) ● 74g fat (39%) ● 90g carbs (21%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 23g proteína, 46g carbohidratos netos, 4g grasa



Tostada con requesón
2 tostada(s)- 286 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

165 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa



Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Almuerzo

610 kcal, 49g proteína, 18g carbohidratos netos, 35g grasa



Ragú de cerdo y champiñones
6 oz cerdo- 440 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Puré de batata con mantequilla
125 kcal



Zanahorias asadas
1 zanahoria(s)- 53 kcal



Bacalao asado sencillo
10 2/3 oz- 396 kcal

Day 7

1686 kcal ● 146g protein (35%) ● 74g fat (39%) ● 90g carbs (21%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 23g proteína, 46g carbohidratos netos, 4g grasa



Tostada con requesón
2 tostada(s)- 286 kcal



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

165 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa



Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal



Rodajas de pepino
1/4 pepino- 15 kcal

Almuerzo

610 kcal, 49g proteína, 18g carbohidratos netos, 35g grasa



Ragú de cerdo y champiñones
6 oz cerdo- 440 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal

Cena

575 kcal, 56g proteína, 23g carbohidratos netos, 26g grasa



Puré de batata con mantequilla
125 kcal



Zanahorias asadas
1 zanahoria(s)- 53 kcal



Bacalao asado sencillo
10 2/3 oz- 396 kcal



Otro

- ☐ salchicha de desayuno de pollo
4 salchicha(s) (120g)
- ☐ chispas de chocolate
1 cda (14g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
8 3/4 taza (263g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- ☐ chicharrones
3 oz (85g)

Grasas y aceites

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

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ aceitunas verdes
9 grande (40g)
- ☐ pasas
1/2 taza, compacta (83g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ fresas
3 taza, entera (432g)
- ☐ jugo de lima
1 1/3 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (723g)
- ☐ champiñones
13 oz (363g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
3/4 paquete (285 g) (213g)
- ☐ batatas
5 batata, 12,5 cm de largo (1050g)
- ☐ cebolla morada
3/4 pequeña (53g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/3 taza(s) (27g)
- ☐ cereal de desayuno
1 1/3 ración (40g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
4 cucharadita (mL)
- ☐ miel
6 cdita (42g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
5/6 cucharada grande (1/3 taza c/u) (26g)

Productos horneados

- ☐ polvo de hornear
1/8 cdita (0g)
- ☐ pan
6 rebanada(s) (192g)

Especias y hierbas

- ☐ canela
1/3 cdita (1g)
- ☐ sal
5/6 cdita (5g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cda (mL)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (1g)
- ☐ albahaca fresca
9 hojas (5g)
- ☐ polvo de chile
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/4 cda (9g)
- ☐ comino molido
1/2 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
4 cucharadita (21g)
- ☐ frijoles negros
1 cucharada (15g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
- ☐ zanahorias
2 grande (144g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ claras de huevo
1/2 taza (122g)
- ☐ leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
3 cdita (14g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)
- ☐ nata para montar
1/2 taza (mL)

- ☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
- ☐ salsa barbacoa
1/3 taza (95g)
- ☐ salsa verde
1/2 cda (8g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 lbs (1796g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
16 2/3 oz (472g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 1/3 oz (37g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
1 1/3 lbs (604g)

Productos de cerdo

- ☐ solomillo de cerdo, crudo
3/4 lbs (340g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

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



Translation missing: es.for_single_meal

salchicha de desayuno de pollo

2 salchicha(s) (60g)

aceite

1/2 cdita (mL)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates, cortado por la mitad

2 cucharada de tomates cherry (19g)

claras de huevo

4 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

salchicha de desayuno de pollo

4 salchicha(s) (120g)

aceite

1 cdita (mL)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

claras de huevo

1/2 taza (122g)

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

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Cereal de desayuno con leche proteica

165 kcal ● 12g protein ● 3g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

polvo de proteína

1/3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(10g)

leche entera

1/3 taza(s) (mL)

cereal de desayuno

2/3 ración (20g)

Para las 2 comidas:

polvo de proteína

2/3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(21g)

leche entera

2/3 taza(s) (mL)

cereal de desayuno

1 1/3 ración (40g)

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.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

queso en tiras

1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada con requesón

2 tostada(s) - 286 kcal ● 22g protein ● 3g fat ● 38g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

miel
2 cdita (14g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

Para las 3 comidas:

miel
6 cdita (42g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)
pan
6 rebanada(s) (192g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta requesón sobre el pan, rocía con miel y sirve.

Fresas

1 taza(s) - 52 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

fresas
1 taza, entera (144g)

Para las 3 comidas:

fresas
3 taza, entera (432g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Puré de batata con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



mantequilla
1 cdita (5g)
batatas
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Rinde 9 oz

- albahaca fresca, desmenuzado**
9 hojas (5g)
- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**
1/2 lbs (255g)
- polvo de chile**
1 1/2 cdita (4g)
- pimienta negra**
3 pizca (0g)
- aceitunas verdes**
9 grande (40g)
- sal**
3/8 cdita (2g)
- aceite de oliva**
1 1/2 cdita (mL)
- tomates**
9 tomates cherry (153g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s) - 520 kcal ● 54g protein ● 6g fat ● 55g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (224g)
salsa barbacoa
2 2/3 cucharada (48g)
batatas, cortado por la mitad
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (448g)
salsa barbacoa
1/3 taza (95g)
batatas, cortado por la mitad
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada de pollo con salsa verde

239 kcal ● 24g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



frijoles negros, escurrido y enjuagado
1 cucharada (15g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 oz (85g)
aceite
1/2 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
aguacates, cortado en rodajas
1 rebanadas (25g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 cda (7g)
comino molido
1/2 cdita (1g)
salsa verde
1/2 cda (8g)
tomates, picado
1/4 tomate roma (20g)

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.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en grasa

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

Rinde 1 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

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

1. La receta no tiene instrucciones.



Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de tomate y pepino

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



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)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



batatas

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

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Muslos de pollo básicos

6 onza - 255 kcal ● 32g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza

aceite

1/4 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

6 oz (170g)

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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ragú de cerdo y champiñones

6 oz cerdo - 440 kcal ● 40g protein ● 28g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tomates, cortado por la mitad

1/3 pinta, tomates cherry (89g)

aceite

1/3 cda (mL)

champiñones, cortado en rodajas

2 1/2 oz (68g)

nata para montar

1/4 taza (mL)

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

solomillo de cerdo, crudo

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado por la mitad

5/8 pinta, tomates cherry (179g)

aceite

5/8 cda (mL)

champiñones, cortado en rodajas

5 oz (136g)

nata para montar

1/2 taza (mL)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

solomillo de cerdo, crudo

3/4 lbs (340g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Corta el cerdo en medallones de una pulgada y añádelos a la sartén. Una vez dorados por ambos lados y totalmente cocidos, retira el cerdo y reserva.
2. Añade los champiñones a la sartén y saltea durante unos 5 minutos. Añade los tomates y cocina 2 minutos más.
3. Añade la crema y el caldo y cocina a fuego lento durante 4-8 minutos hasta que se haya reducido y formado una salsa más espesa. Sazona con sal/pimienta al gusto.
4. Incorpora el cerdo y calienta hasta que esté bien caliente. Sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Galletas de avena proteicas con chispas de chocolate

1 galletas - 213 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/6 taza(s) (14g)
jarabe de arce
2 cucharadita (mL)
polvo de proteína
1/8 cucharada grande (1/3 taza c/u) (3g)
polvo de hornear
1/8 cdita (0g)
canela
1/6 cdita (0g)
leche entera
1/8 taza(s) (mL)
chispas de chocolate
1/2 cda (7g)
sal
1/8 cdita (0g)
mantequilla de maní
2 cucharadita (11g)

Para las 2 comidas:

avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/3 taza(s) (27g)
jarabe de arce
4 cucharadita (mL)
polvo de proteína
1/6 cucharada grande (1/3 taza c/u) (5g)
polvo de hornear
1/8 cdita (0g)
canela
1/3 cdita (1g)
leche entera
1/8 taza(s) (mL)
chispas de chocolate
1 cda (14g)
sal
1/8 cdita (0g)
mantequilla de maní
4 cucharadita (21g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla todos los ingredientes, excepto las chispas de chocolate, en un bol hasta que se forme una masa.
3. Incorpora las chispas de chocolate.
4. Forma las galletas (usando el número de galletas indicado en los detalles de la receta) y colócalas en una bandeja para hornear. Hornea durante aproximadamente 12 minutos. Sirve.
5. Nota para meal prep: Conserva las galletas extras en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 1 semana o coloca las galletas en un envase apto para congelador y guárdalas en el congelador por hasta 3 meses. Cuando vayas a comerlas, deja que se descongelen a temperatura ambiente o caliéntalas en el horno.

Aperitivos 2 [🔗](#)
Comer los día 3 y día 4

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.

Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pasas
4 cucharada, compacta (41g)

Para las 2 comidas:

pasas
1/2 taza, compacta (83g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)
Comer los día 5, día 6 y día 7

Chicharrones

1 onza(s) - 149 kcal ● 17g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

chicharrones
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

chicharrones
3 oz (85g)

- 1. Disfruta.

Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

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

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

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pollo marsala

8 oz pollo - 466 kcal ● 56g protein ● 22g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

champiñones, cortado en rodajas
4 oz (113g)
aceite, dividido
1 cda (mL)
vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
ajo, cortado en cubos
1 diente(s) (3g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (224g)

champiñones, cortado en rodajas
1/2 lbs (227g)
aceite, dividido
2 cda (mL)
vinagre balsámico
1 cda (mL)
jugo de limón
1 cda (mL)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
ajo, cortado en cubos
2 diente(s) (6g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (448g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Sella el pollo, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado. Retira el pollo de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite, el ajo y los champiñones. Sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina unos 5 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
3. Añade el caldo, la leche, el vinagre balsámico y el jugo de limón. Reduce el fuego, incorpora el pollo de nuevo en la sartén y deja cocer a fuego lento 8-10 minutos hasta que la salsa espese y el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

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



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

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)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s) - 370 kcal ● 64g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

limón y pimienta
5/8 cda (4g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
10 oz (280g)

limón y pimienta
1 1/4 cda (9g)
aceite de oliva
5/8 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/4 lbs (560g)

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.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Muslos de pollo con tomillo y lima

490 kcal ● 58g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



aceite
2/3 cda (mL)
jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
2/3 lb (302g)

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

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Puré de batata con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

mantequilla

1 cdita (5g)

batatas

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

mantequilla

2 cdita (9g)

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Zanahorias asadas

1 zanahoria(s) - 53 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas

1 grande (72g)

aceite

1/6 cda (mL)

zanahorias, cortado en rodajas

2 grande (144g)

aceite

1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Bacalao asado sencillo

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo

2/3 lbs (302g)

aceite de oliva

4 cucharadita (mL)

bacalao, crudo

1 1/3 lbs (604g)

aceite de oliva

2 2/3 cucharada (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.
-