

Meal Plan - Menú semanal de 150 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

1840 kcal ● 163g protein (35%) ● 67g fat (33%) ● 124g carbs (27%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

310 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa



[Yogur griego bajo en grasa](#)
2 envase(s)- 310 kcal

Aperitivos

275 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



[Bolsillos de jamón, queso y espinacas](#)
3 bolsillo(s)- 158 kcal



[Plátano](#)
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

680 kcal, 56g proteína, 23g carbohidratos netos, 36g grasa



[Espinacas salteadas sencillas](#)
149 kcal



[Tilapia con costra de almendras](#)
7 1/2 oz- 529 kcal

Cena

575 kcal, 64g proteína, 43g carbohidratos netos, 13g grasa



[Sándwich de pollo a la parrilla](#)
1 sándwich(es)- 460 kcal



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
117 kcal

Day 2

1811 kcal ● 154g protein (34%) ● 73g fat (36%) ● 114g carbs (25%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

310 kcal, 25g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa



[Yogur griego bajo en grasa](#)
2 envase(s)- 310 kcal

Aperitivos

275 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



[Bolsillos de jamón, queso y espinacas](#)
3 bolsillo(s)- 158 kcal



[Plátano](#)
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

605 kcal, 42g proteína, 36g carbohidratos netos, 29g grasa



[Sándwich de roast beef y pepinillo](#)
1 sándwich(es)- 454 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
151 kcal

Cena

620 kcal, 69g proteína, 21g carbohidratos netos, 26g grasa



[Pastel de carne estilo suroeste](#)
2 pasteles de carne- 558 kcal



[Judías verdes](#)
63 kcal

Day 3

1839 kcal ● 167g protein (36%) ● 81g fat (40%) ● 92g carbs (20%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

340 kcal, 37g proteína, 11g carbohidratos netos, 16g grasa



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal



Batido proteico doble chocolate
69 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Aperitivos

275 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 10g grasa



Bolsillos de jamón, queso y espinacas
3 bolsillo(s)- 158 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

605 kcal, 42g proteína, 36g carbohidratos netos, 29g grasa



Sándwich de roast beef y pepinillo
1 sándwich(es)- 454 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Cena

620 kcal, 69g proteína, 21g carbohidratos netos, 26g grasa



Pastel de carne estilo suroeste
2 pasteles de carne- 558 kcal



Judías verdes
63 kcal

Day 4

1864 kcal ● 159g protein (34%) ● 72g fat (35%) ● 125g carbs (27%) ● 21g fiber (4%)

Desayuno

340 kcal, 37g proteína, 11g carbohidratos netos, 16g grasa



Nueces
1/6 taza(s)- 131 kcal



Batido proteico doble chocolate
69 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Aperitivos

245 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur y pepino
132 kcal



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

Almuerzo

605 kcal, 43g proteína, 59g carbohidratos netos, 19g grasa



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal



Sándwich sencillo de ensalada de pollo
1/2 sándwich(es)- 362 kcal

Cena

675 kcal, 60g proteína, 44g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Fajitas de pollo
2 tortilla(s)- 562 kcal

Day 5

1772 kcal ● 159g protein (36%) ● 76g fat (38%) ● 91g carbs (20%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

295 kcal, 24g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Claras de huevo revueltas
182 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

245 kcal, 19g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Yogur y pepino
132 kcal



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

Almuerzo

595 kcal, 57g proteína, 6g carbohidratos netos, 35g grasa



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



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

Cena

635 kcal, 58g proteína, 60g carbohidratos netos, 13g grasa



Puré de batata
275 kcal



Pollo estilo Suroeste
8 onza(s)- 362 kcal

Day 6

1843 kcal ● 180g protein (39%) ● 50g fat (24%) ● 138g carbs (30%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 24g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Claras de huevo revueltas
182 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

260 kcal, 12g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Pretzels
110 kcal



Rollitos de jamón con queso
1 rollito(s)- 108 kcal

Almuerzo

645 kcal, 81g proteína, 45g carbohidratos netos, 13g grasa



Puré de batata
183 kcal



Souvlaki de cerdo y tzatziki
3 brocheta(s)- 460 kcal

Cena

645 kcal, 63g proteína, 51g carbohidratos netos, 13g grasa



Chili de pollo en olla de cocción lenta
646 kcal

Day 7

1843 kcal ● 180g protein (39%) ● 50g fat (24%) ● 138g carbs (30%) ● 30g fiber (7%)

Desayuno

295 kcal, 24g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Claras de huevo revueltas
182 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

260 kcal, 12g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Pretzels
110 kcal



Rollitos de jamón con queso
1 rollito(s)- 108 kcal

Almuerzo

645 kcal, 81g proteína, 45g carbohidratos netos, 13g grasa



Puré de batata
183 kcal



Souvlaki de cerdo y tzatziki
3 brocheta(s)- 460 kcal

Cena

645 kcal, 63g proteína, 51g carbohidratos netos, 13g grasa



Chili de pollo en olla de cocción lenta
646 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ queso
1 1/4 taza, rallada (140g)
- ☐ queso en lonchas
4 rebanada (19 g c/u) (76g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
7 1/3 cda (128g)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)
- ☐ claras de huevo
2 1/4 taza (547g)
- ☐ mantequilla
3/8 barra (45g)
- ☐ queso cheddar
1/3 taza, rallada (38g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
3/4 paquete (283 g) (225g)
- ☐ tomates
2 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (287g)
- ☐ perejil fresco
3/4 ramitas (1g)
- ☐ cebolla
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (46g)
- ☐ ajo
3/4 diente (2g)
- ☐ pepinillos encurtidos
8 rebanadas (56g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ pimienta
1 1/2 grande (242g)
- ☐ brócoli congelado
2 1/4 taza (205g)
- ☐ batatas
3 1/2 batata, 12,5 cm de largo (735g)
- ☐ zanahorias
3 mediana (183g)
- ☐ puré de tomate
10 oz (283g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
11 rebanada (253g)

Especias y hierbas

- ☐ mostaza Dijon
2 1/2 cda (38g)
- ☐ vinagre balsámico
1/4 cda (mL)
- ☐ sal
2 g (2g)
- ☐ pimienta negra
1/2 g (1g)
- ☐ polvo de chile
2 1/4 g (2g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ comino molido
2 1/4 g (2g)
- ☐ limón y pimienta
1/2 cda (3g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1/2 cda (4g)
- ☐ eneldo seco
3/4 cdita (1g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
8 1/2 taza (255g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
1 barra (50g)
- ☐ Brocheta(s)
6 pincho(s) (6g)
- ☐ tzatziki
3/4 taza(s) (168g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1282g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1/4 lata (112g)
- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
1 1/3 lata (597g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ roast beef loncheado
1/2 lbs (227g)

Frutas y jugos

- ☐ banana
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- ☐ limas
1/4 fruta (5.1 cm diá.) (17g)
- ☐ arándanos rojos deshidratados
2 3/4 cucharada (27g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 2/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
8 1/4 cda (mL)
- ☐ mayonesa
1 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ panes Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
- ☐ pan
2/3 lbs (320g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla mediana (aprox. 15 cm diá.) (60g)

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/4 cda (mL)
- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
2/3 jar (303g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
1/2 lbs (210g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
2 1/2 oz (70g)
- ☐ nueces
6 cucharada, sin cáscara (38g)

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (26g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/4 taza (mL)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
1 1/4 lbs (567g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
1 cdita (2g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)

Productos de cerdo

- ☐ solomillo de cerdo, crudo
1 1/2 lbs (680g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

3 cucharada, sin cáscara (19g)

Para las 2 comidas:

nueces

6 cucharada, sin cáscara (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico doble chocolate

69 kcal ● 14g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
yogur griego desnatado, natural
1 cda (18g)
cacao en polvo
1/2 cdita (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
yogur griego desnatado, natural
2 cda (35g)
cacao en polvo
1 cdita (2g)
agua
1 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

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

Claras de huevo revueltas

182 kcal ● 20g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/4 cda (mL)

claras de huevo

3/4 taza (182g)

Para las 3 comidas:

aceite

2 1/4 cda (mL)

claras de huevo

2 1/4 taza (547g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 cdita (5g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

mantequilla

3 cdita (14g)

pan

3 rebanada (96g)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Espinacas salteadas sencillas

149 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



ajo, cortado en cubitos

3/4 diente (2g)

espinaca fresca

6 taza(s) (180g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protein ● 25g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Rinde 7 1/2 oz

tilapia, cruda

1/2 lbs (210g)

almendras

5 cucharada, en tiras finas (34g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

sal

1 1/4 pizca (1g)

harina de trigo, todo uso

1/6 taza(s) (26g)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sándwich de roast beef y pepinillo

1 sándwich(es) - 454 kcal ● 39g protein ● 20g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mostaza Dijon

1 cda (15g)

pepinillos encurtidos

4 rebanadas (28g)

queso en lonchas

2 rebanada (19 g c/u) (38g)

roast beef loncheado

4 oz (113g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

mostaza Dijon

2 cda (30g)

pepinillos encurtidos

8 rebanadas (56g)

queso en lonchas

4 rebanada (19 g c/u) (76g)

roast beef loncheado

1/2 lbs (227g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Arma el sándwich untando mostaza en una rebanada de pan y colocando el resto de ingredientes encima. Sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

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.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Barrita de proteína

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



Rinde 1 barra

barrita proteica (20 g de proteína)

1 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich sencillo de ensalada de pollo

1/2 sándwich(es) - 362 kcal ● 23g protein ● 14g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3 oz (85g)

pan

1 rebanada (32g)

arándanos rojos deshidratados

2 2/3 cucharada (27g)

mayonesa

1 cda (mL)

1. Coloca el pollo crudo en una olla y cúbrelo 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.
3. En un bol mezcla el pollo completamente cocido, la mayonesa y los arándanos.
4. Mantén en el refrigerador hasta que vayas a servir.
5. Servir entre dos rebanadas de pan.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Brócoli con mantequilla

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



Rinde 2 1/4 taza(s)

mantequilla

2 1/4 cda (32g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

brócoli congelado

2 1/4 taza (205g)

sal

1 pizca (0g)

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

Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal ● 51g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

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)

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.
-

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

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

Para las 2 comidas:

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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.

Souvlaki de cerdo y tzatziki

3 brocheta(s) - 460 kcal ● 77g protein ● 13g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Brocheta(s)

3 pincho(s) (3g)

aceite

3/4 gramo (mL)

tzatziki

3/8 taza(s) (84g)

eneldo seco

3/8 cdita (0g)

**solomillo de cerdo, crudo,
cortado en cubos del tamaño de
un bocado**

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

Brocheta(s)

6 pincho(s) (6g)

aceite

1 1/2 gramo (mL)

tzatziki

3/4 taza(s) (168g)

eneldo seco

3/4 cdita (1g)

**solomillo de cerdo, crudo,
cortado en cubos del tamaño de
un bocado**

1 1/2 lbs (680g)

1. Sazona el cerdo en cubos con eneldo y sal/pimienta al gusto. Ensarta el cerdo de manera uniforme en las brochetas.
2. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto y añade el aceite. Cocina las brochetas 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén hechas.
3. Sirve las brochetas con tzatziki.

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Bolsillos de jamón, queso y espinacas

3 bolsillo(s) - 158 kcal  17g protein  9g fat  1g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- espinaca fresca**
15 hojas (15g)
- queso**
3 cucharada, rallada (21g)
- fiambres de jamón**
3 rebanada (69g)

Para las 3 comidas:

- espinaca fresca**
45 hojas (45g)
- queso**
1/2 taza, rallada (63g)
- fiambres de jamón**
9 rebanada (207g)

1. Coloca una loncha de jamón extendida.
2. Pon una cucharada de queso y unas 5 hojas de espinaca en una mitad de la loncha.
3. Dobla la otra mitad sobre el relleno.
4. Puedes comerlos así o calentar una sartén y freír cada lado del bolsillo durante uno o dos minutos hasta que esté tibio y ligeramente dorado.

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal  1g protein  0g fat  24g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- banana**
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)

Para las 3 comidas:

- banana**
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Yogur y pepino

132 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego bajo en grasa

1/2 taza (140g)

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

yogur griego bajo en grasa

1 taza (280g)

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y mójalo en el yogur.

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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

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.

Rollitos de jamón con queso

1 rollito(s) - 108 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fiambres de jamón
1 rebanada (23g)
queso
3 cucharada, rallada (21g)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón
2 rebanada (46g)
queso
6 cucharada, rallada (42g)

1. Coloca la loncha de jamón plana y espolvorea el queso de forma uniforme sobre la superficie.
 2. Enróllala.
 3. Microondas durante 30 segundos hasta que esté caliente y el queso comience a derretirse.
 4. Sirve.
 5. Nota: Para preparar porciones con antelación, completa los pasos 1 y 2 y envuelve cada rollito en plástico. Guarda en el frigorífico. Cuando vayas a comer, retira el plástico y cocina en el microondas.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

aceite

1/2 cdita (mL)

panes Kaiser

1 bollo (9 cm diá.) (57g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

tomates

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

Ensalada fácil de garbanzos

117 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 6g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/4 lata (112g)

perejil fresco, picado

3/4 ramitas (1g)

vinagre de sidra de manzana

1/4 cda (mL)

vinagre balsámico

1/4 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

cebolla, cortado en láminas finas

1/8 pequeña (9g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pastel de carne estilo suroeste

2 pasteles de carne - 558 kcal ● 67g protein ● 26g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- agua**
2 cda (mL)
- queso**
2 cucharada, rallada (14g)
- polvo de chile**
1/4 cdita (1g)
- carne molida de res (93% magra)**
10 oz (284g)
- pan**
1 rebanada (32g)
- ajo en polvo**
1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

- agua**
4 cda (mL)
- queso**
4 cucharada, rallada (28g)
- polvo de chile**
1/2 cdita (1g)
- carne molida de res (93% magra)**
1 1/4 lbs (567g)
- pan**
2 rebanada (64g)
- ajo en polvo**
1/2 cdita (2g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol mediano, remoja el pan en el agua. Deshazlo con las manos hasta que se vuelva una pasta.
3. Añade la carne, el ajo en polvo, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta al bol. Mezcla suavemente hasta integrar.
4. Forma la mezcla de carne en pequeños pasteles (usa el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
5. Coloca los pasteles de carne en una bandeja para hornear. Hornea hasta que los pasteles estén dorados y cocidos, 15-18 minutos.
6. Con cuidado, cubre los pasteles con queso rallado. Vuelve a poner la bandeja en el horno hasta que el queso se derrita, 1-2 minutos más. Sirve.

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Fajitas de pollo

2 tortilla(s) - 562 kcal ● 57g protein ● 18g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 tortilla(s)

cebolla, cortado en rodajas

1/4 grande (38g)

pimiento, sin semillas y cortado en rodajas

3/4 grande (123g)

polvo de chile

1/8 cda (1g)

comino molido

1/8 cda (1g)

tortillas de harina

2 tortilla mediana (aprox. 15 cm diá.) (60g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

limas

1/4 fruta (5.1 cm diá.) (17g)

aceite

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

1. Mezcla todos los condimentos en un tazón pequeño y añade una pizca de sal. Sazona las pechugas de pollo por todos los lados.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade las pechugas de pollo y cocina 7-10 minutos por cada lado hasta que el pollo esté completamente cocido. Retira y deja enfriar.
3. Mientras tanto, añade las cebollas y los pimientos a la sartén. Saltea durante unos 5 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que se ablanden un poco.
4. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en tiras y vuelve a añadir las tiras a la sartén. Remueve para integrar.
5. Sirve la mezcla de fajitas sobre las tortillas y exprime un poco de lima por encima. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

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.

Pollo estilo Suroeste

8 onza(s) - 362 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

queso

1 cucharada, rallada (7g)

mezcla de condimento para tacos

1/2 cda (4g)

pimiento, cortado en tiras

1 mediana (119g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Frota el condimento para tacos de manera uniforme por todos los lados del pollo.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el pollo a la sartén y cocina unos 6-10 minutos por cada lado o hasta que esté completamente cocido. Retira y reserva.
4. Añade los pimientos en rodajas a la sartén y cocina unos 5 minutos hasta que se ablanden.
5. Sirve los pimientos y el pollo en el plato, espolvorea queso por encima y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chili de pollo en olla de cocción lenta

646 kcal ● 63g protein ● 13g fat ● 51g carbs ● 19g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

1/3 lbs (149g)

puré de tomate

5 oz (142g)

frijoles kidney (judías rojas)

2/3 lata (299g)

**salsa (salsa para
tacos/guacamole), dividido**

1/3 jar (151g)

comino molido

1/3 cdita (1g)

queso cheddar

2 2/3 cucharada, rallada (19g)

yogur griego desnatado, natural

2 2/3 cda (47g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

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

2/3 lbs (299g)

puré de tomate

10 oz (283g)

frijoles kidney (judías rojas)

1 1/3 lata (597g)

**salsa (salsa para
tacos/guacamole), dividido**

2/3 jar (303g)

comino molido

2/3 cdita (1g)

queso cheddar

1/3 taza, rallada (38g)

yogur griego desnatado, natural

5 1/3 cda (93g)

ajo en polvo

2/3 cdita (2g)

1. Coloca el pollo, el puré de tomate, los frijoles rojos, solo la mitad de la salsa, el comino, el ajo en polvo y una generosa pizca de sal en una olla de cocción lenta. Remueve hasta que esté bien combinado. Refrigera la salsa restante para usarla más tarde.
2. Tapa la olla y cocina en alto durante 4-6 horas o en bajo durante 6-8 horas, hasta que el pollo esté completamente cocido y se desmenuce con facilidad.
3. Cuando esté cocido, desmenuza el pollo en la olla usando dos tenedores. Incorpora la salsa reservada y sazona con sal y pimienta al gusto.
4. Sirve cubierto con queso y una cucharada de yogur griego.