

Meal Plan - Menú semanal de 180 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

2144 kcal ● 193g protein (36%) ● 85g fat (36%) ● 129g carbs (24%) ● 23g fiber (4%)

Desayuno

285 kcal, 33g proteína, 17g carbohidratos netos, 9g grasa



[Batido de proteína \(leche\)](#)
258 kcal



[Palitos de zanahoria](#)
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

320 kcal, 21g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



[Pistachos](#)
188 kcal



[Copa de requesón y fruta](#)
1 envase- 131 kcal

Almuerzo

740 kcal, 50g proteína, 44g carbohidratos netos, 37g grasa



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)
403 kcal



[Sándwich mediterráneo de pavo](#)
1 sándwich(es)- 337 kcal

Cena

800 kcal, 91g proteína, 50g carbohidratos netos, 23g grasa



[Chuletas de cerdo con champiñones](#)
2 chuleta(s)- 616 kcal



[Farro](#)
1/2 tazas, cocidas- 185 kcal

Day 2

2144 kcal ● 193g protein (36%) ● 85g fat (36%) ● 129g carbs (24%) ● 23g fiber (4%)

Desayuno

285 kcal, 33g proteína, 17g carbohidratos netos, 9g grasa



[Batido de proteína \(leche\)](#)
258 kcal



[Palitos de zanahoria](#)
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

320 kcal, 21g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



[Pistachos](#)
188 kcal



[Copa de requesón y fruta](#)
1 envase- 131 kcal

Almuerzo

740 kcal, 50g proteína, 44g carbohidratos netos, 37g grasa



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)
403 kcal



[Sándwich mediterráneo de pavo](#)
1 sándwich(es)- 337 kcal

Cena

800 kcal, 91g proteína, 50g carbohidratos netos, 23g grasa



[Chuletas de cerdo con champiñones](#)
2 chuleta(s)- 616 kcal



[Farro](#)
1/2 tazas, cocidas- 185 kcal

Day 3

2097 kcal ● 185g protein (35%) ● 76g fat (33%) ● 140g carbs (27%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

285 kcal, 33g proteína, 17g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Aperitivos

300 kcal, 8g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa



Semillas de girasol
120 kcal



Chocolate negro
3 cuadrado(s)- 180 kcal

Almuerzo

795 kcal, 72g proteína, 53g carbohidratos netos, 27g grasa



Lentejas
347 kcal



Ensalada caprese
71 kcal



Hamburguesa simple de pavo
2 hamburguesa(s)- 375 kcal

Cena

720 kcal, 72g proteína, 59g carbohidratos netos, 18g grasa



Bol de cerdo, brócoli y arroz
605 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 4

2163 kcal ● 184g protein (34%) ● 81g fat (34%) ● 142g carbs (26%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

350 kcal, 31g proteína, 19g carbohidratos netos, 14g grasa



Bol paleo de carne y huevo
236 kcal



Uvas
116 kcal

Aperitivos

300 kcal, 8g proteína, 12g carbohidratos netos, 22g grasa



Semillas de girasol
120 kcal



Chocolate negro
3 cuadrado(s)- 180 kcal

Almuerzo

795 kcal, 72g proteína, 53g carbohidratos netos, 27g grasa



Lentejas
347 kcal



Ensalada caprese
71 kcal



Hamburguesa simple de pavo
2 hamburguesa(s)- 375 kcal

Cena

720 kcal, 72g proteína, 59g carbohidratos netos, 18g grasa



Bol de cerdo, brócoli y arroz
605 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Day 5

2167 kcal● 185g protein (34%)● 78g fat (32%)● 151g carbs (28%)● 30g fiber (5%)

Desayuno

350 kcal, 31g proteína, 19g carbohidratos netos, 14g grasa

Bol paleo de carne y huevo

236 kcal

Uvas

116 kcal

Aperitivos

260 kcal, 20g proteína, 30g carbohidratos netos, 6g grasa

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Yogur natural

1 1/2 taza(s)- 232 kcal

Almuerzo

720 kcal, 61g proteína, 77g carbohidratos netos, 15g grasa

Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

Sándwich de pita con pollo y tzatziki

2 sándwich(es) de pita- 607 kcal

Cena

835 kcal, 72g proteína, 26g carbohidratos netos, 44g grasa

Judías verdes

126 kcal

Seekh de pollo paquistaní

6 porciones- 711 kcal

Day 6

2240 kcal● 184g protein (33%)● 98g fat (39%)● 125g carbs (22%)● 29g fiber (5%)

Desayuno

385 kcal, 26g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa

Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

234 kcal

Leche

1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

260 kcal, 20g proteína, 30g carbohidratos netos, 6g grasa

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Yogur natural

1 1/2 taza(s)- 232 kcal

Almuerzo

760 kcal, 67g proteína, 54g carbohidratos netos, 26g grasa

Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz- 529 kcal

Lentejas

231 kcal

Cena

835 kcal, 72g proteína, 26g carbohidratos netos, 44g grasa

Judías verdes

126 kcal

Seekh de pollo paquistaní

6 porciones- 711 kcal

Day 7

2175 kcal ● 231g protein (42%) ● 83g fat (35%) ● 103g carbs (19%) ● 22g fiber (4%)

Desayuno

385 kcal, 26g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa



Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo
234 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

260 kcal, 20g proteína, 30g carbohidratos netos, 6g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Yogur natural
1 1/2 taza(s)- 232 kcal

Almuerzo

760 kcal, 67g proteína, 54g carbohidratos netos, 26g grasa



Tilapia con costra de almendras
7 1/2 oz- 529 kcal



Lentejas
231 kcal

Cena

770 kcal, 119g proteína, 4g carbohidratos netos, 29g grasa



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



Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal

Especias y hierbas

- ☐ sal de ajo
1 pizca (0g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
- ☐ sal
3/4 oz (21g)
- ☐ albahaca fresca
1/2 oz (13g)
- ☐ jengibre molido
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ curry en polvo
3/4 cda (5g)
- ☐ coriandro molido
3/4 cda (4g)
- ☐ comino molido
3/4 cda (5g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa crema de champiñones condensada
1 lata (312 g) (310g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ champiñones
1/2 lbs (227g)
- ☐ cebolla
3 mediano (diá. 6.4 cm) (347g)
- ☐ tomates
7 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (852g)
- ☐ pepino
2/3 pepino (21 cm) (207g)
- ☐ zanahorias
6 mediana (366g)
- ☐ brócoli congelado
14 3/4 oz (419g)
- ☐ judías verdes congeladas
5 1/3 taza (645g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
- ☐ cilantro fresco
1 1/2 taza (24g)

Productos de cerdo

- ☐ chuleta de cerdo con hueso
4 chuleta (712g)
- ☐ solomillo de cerdo, crudo
1 1/4 lbs (567g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mozzarella fresca
1/2 lbs (217g)
- ☐ queso feta
4 cda (38g)
- ☐ leche entera
5 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
3 1/2 grande (175g)
- ☐ yogur natural bajo en grasa
4 1/2 taza (1103g)
- ☐ claras de huevo
1/2 taza (122g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
6 oz (170g)
- ☐ fiambres de pollo
1/2 lbs (227g)

Productos horneados

- ☐ pan
4 rebanada(s) (128g)
- ☐ pan pita
2 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (100g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)
- ☐ nueces de girasol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ almendras
10 cucharada, en tiras finas (68g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 2/3 taza (320g)

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
1 lbs (454g)
- ☐ pollo molido, crudo
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
18 oz (504g)

Bebidas

- ☐ agua
10 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

Otro

- ☐ farro
1/2 taza (104g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 1/2 paquete (155 g) (232g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- ☐ tzatziki
4 cda (56g)
- ☐ salchicha de desayuno de pollo
4 salchicha(s) (120g)

Grasas y aceites

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

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
5/6 bolsa (~160 g) (132g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
1/2 lbs (227g)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
4 taza (368g)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
15 oz (420g)

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
3/8 taza(s) (52g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido de proteína (leche)

258 kcal ● 32g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

leche entera

3 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Bol paleo de carne y huevo

236 kcal ● 30g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)
carne molida de res (93% magra)
4 oz (114g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)
carne molida de res (93% magra)
1/2 lbs (227g)

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la carne molida y desmenúzala. Sazona con un poco de sal y pimienta. Cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que la carne esté completamente cocida y ya no esté rosada. Traslada la carne a un plato y reserva.
2. Casca el huevo en la sartén y cocina hasta que las claras estén firmes.
3. Coloca la carne en un bol y coloca el huevo encima. Sazona con más sal/pimienta y sirve.

Uvas

116 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
2 taza (184g)

Para las 2 comidas:

uvas
4 taza (368g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

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 taza(s) - 149 kcal 8g protein 8g fat 12g carbs 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

403 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

1 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(228g)

albahaca fresca

1 2/3 cda, picado (4g)

vinagreta balsámica

5 cucharadita (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1/4 lbs (95g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

2 1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(455g)

albahaca fresca

3 1/3 cda, picado (9g)

vinagreta balsámica

1/4 taza (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

6 2/3 oz (189g)

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

Sándwich mediterráneo de pavo

1 sándwich(es) - 337 kcal ● 26g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas

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

queso feta

2 cda (19g)

fiambre de pavo

3 oz (85g)

tomates, cortado en rodajas

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25
cm de grosor) (54g)

cebolla, cortado en rodajas

4 rodajas finas (36g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas

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

queso feta

4 cda (38g)

fiambre de pavo

6 oz (170g)

tomates, cortado en rodajas

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25
cm de grosor) (108g)

cebolla, cortado en rodajas

8 rodajas finas (72g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

1. Monta el sándwich colocando todos los ingredientes dentro del pan. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

sal

1/4 cdita (2g)

agua

4 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1 taza (192g)

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.

Ensalada caprese

71 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

vinagreta balsámica

1/3 cda (mL)

albahaca fresca

4 cucharadita de hojas enteras (2g)

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

mezcla de hojas verdes

1/6 paquete (155 g) (26g)

mozzarella fresca

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica

2/3 cda (mL)

albahaca fresca

2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)

tomates, cortado por la mitad

1/3 taza de tomates cherry (50g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

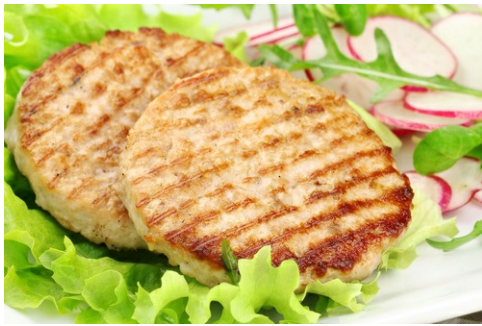
mozzarella fresca

1 oz (28g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Hamburguesa simple de pavo

2 hamburguesa(s) - 375 kcal ● 45g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
pavo molido, crudo
1 lbs (454g)

1. En un bol, sazona la carne de pavo molida con sal, pimienta y cualquier otro condimento preferido. Forma las hamburguesas.
Calienta aceite en una parrilla o sartén caliente. Añade la hamburguesa y cocina aproximadamente 3-4 minutos por lado o hasta que ya no esté rosada por dentro. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber

Rinde 3/4 taza(s)

leche entera
3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



Sándwich de pita con pollo y tzatziki

2 sándwich(es) de pita - 607 kcal ● 55g protein ● 9g fat ● 68g carbs ● 8g fiber

Rinde 2 sándwich(es) de pita

tzatziki
4 cda (56g)
pepino
8 rebanadas (56g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
fiambres de pollo
1/2 lbs (227g)
pan pita
2 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.)
(100g)

1. Abre el pan pita. Unta salsa tzatziki dentro del pita. Rellena con pollo en rodajas, hojas verdes, tomate en rodajas y pepino en rodajas. Sirve.



Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tilapia con costra de almendras

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda

15 oz (420g)

almendras

10 cucharada, en tiras finas (68g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

sal

1/3 cucharadita (1g)

harina de trigo, todo uso

3/8 taza(s) (52g)

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.

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1 1/3 oz (38g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chocolate negro

3 cuadrado(s) - 180 kcal ● 2g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

- 1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Yogur natural

1 1/2 taza(s) - 232 kcal ● 19g protein ● 6g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur natural bajo en grasa
1 1/2 taza (368g)

Para las 3 comidas:

yogur natural bajo en grasa
4 1/2 taza (1103g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chuletas de cerdo con champiñones

2 chuleta(s) - 616 kcal ● 85g protein ● 22g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- sal de ajo
1/2 pizca (0g)
- sopa crema de champiñones condensada
1/2 lata (312 g) (155g)
- champiñones, cortado en rodajas
4 oz (113g)
- cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
- sal
1/2 cdita (3g)
- chuleta de cerdo con hueso
2 chuleta (356g)

Para las 2 comidas:

- sal de ajo
1 pizca (0g)
- sopa crema de champiñones condensada
1 lata (312 g) (310g)
- champiñones, cortado en rodajas
1/2 lbs (227g)
- cebolla, picado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)
- pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
- sal
1 cdita (6g)
- chuleta de cerdo con hueso
4 chuleta (712g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal, pimienta y ajo en polvo al gusto.
2. En una sartén grande, dora las chuletas a fuego medio-alto. Añade la cebolla y los champiñones, y saltea durante un minuto. Vierte sopa de crema de champiñones sobre las chuletas. Cubre la sartén y reduce la temperatura a medio-bajo. Cocina a fuego lento 20 a 30 minutos, o hasta que las chuletas estén cocidas.

Farro

1/2 tazas, cocidas - 185 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 33g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- agua
2 taza(s) (mL)
- farro
4 cucharada (52g)

Para las 2 comidas:

- agua
4 taza(s) (mL)
- farro
1/2 taza (104g)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Bol de cerdo, brócoli y arroz

605 kcal ● 70g protein ● 11g fat ● 51g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

10 oz (284g)

brócoli congelado

3/8 paquete (118g)

aceite de oliva

5/6 cdita (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (0g)

sal

1/4 cdita (1g)

mezcla de arroz saborizada

3/8 bolsa (~160 g) (66g)

Para las 2 comidas:

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

1 1/4 lbs (567g)

brócoli congelado

5/6 paquete (237g)

aceite de oliva

1 2/3 cdita (mL)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

mezcla de arroz saborizada

5/6 bolsa (~160 g) (132g)

1. Sazone el cerdo con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el cerdo. Cocine de 6 a 10 minutos o hasta que esté hecho, removiendo ocasionalmente. Reserve.
3. Mientras tanto, prepare el arroz y el brócoli según las indicaciones del envase.
4. Una vez que todo esté listo, reúna el cerdo, el brócoli y el arroz; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Ensalada mixta con tomate simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Judías verdes

126 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas
5 1/3 taza (645g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Seekh de pollo paquistaní

6 porciones - 711 kcal ● 67g protein ● 43g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jengibre molido

3/4 cdita (1g)

sal

3/4 cdita (5g)

aceite

3/4 cda (mL)

ajo, picado

1 1/2 diente(s) (5g)

huevos

3/4 grande (38g)

curry en polvo

3/8 cda (2g)

coriandro molido

3/8 cda (2g)

comino molido

3/8 cda (2g)

cebolla, cortado en cubos

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

cilantro fresco, picado

3/4 taza (12g)

pollo molido, crudo

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

jengibre molido

1 1/2 cdita (3g)

sal

1 1/2 cdita (9g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

huevos

1 1/2 grande (75g)

curry en polvo

3/4 cda (5g)

coriandro molido

3/4 cda (4g)

comino molido

3/4 cda (5g)

cebolla, cortado en cubos

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

cilantro fresco, picado

1 1/2 taza (24g)

pollo molido, crudo

1 1/2 lbs (680g)

1. Añade todos los ingredientes excepto el aceite a un bol grande y mezcla con las manos. Ten cuidado de no mezclar en exceso.
2. Forma largas porciones (para un tamaño de ración exacto, haz el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
3. Calienta una sartén grande con aceite a fuego medio. Añade las porciones y fríe durante unos 5-7 minutos por cada lado hasta que estén cocidas. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Pechuga de pollo básica

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



Rinde 18 onza(s)

aceite

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (504g)

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.

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

brócoli congelado

2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-