

Meal Plan - Menú semanal de 200 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

2431 kcal ● 223g protein (37%) ● 95g fat (35%) ● 137g carbs (23%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

365 kcal, 31g proteína, 15g carbohidratos netos, 18g grasa



[Sartén de desayuno con batata](#)
226 kcal



[Yogur griego proteico](#)
1 envase- 139 kcal

Aperitivos

430 kcal, 17g proteína, 37g carbohidratos netos, 19g grasa



[Huevos cocidos](#)
2 huevo(s)- 139 kcal



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



[Manzanas con jugo de lima](#)
181 kcal

Almuerzo

805 kcal, 81g proteína, 65g carbohidratos netos, 19g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
1/2 lata(s)- 124 kcal



[Bol de pollo, brócoli y quinoa](#)
683 kcal

Cena

830 kcal, 93g proteína, 19g carbohidratos netos, 39g grasa



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
163 kcal



[Pollo a la parmesana](#)
665 kcal

Day 2

2431 kcal ● 223g protein (37%) ● 95g fat (35%) ● 137g carbs (23%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

365 kcal, 31g proteína, 15g carbohidratos netos, 18g grasa



[Sartén de desayuno con batata](#)
226 kcal



[Yogur griego proteico](#)
1 envase- 139 kcal

Aperitivos

430 kcal, 17g proteína, 37g carbohidratos netos, 19g grasa



[Huevos cocidos](#)
2 huevo(s)- 139 kcal



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



[Manzanas con jugo de lima](#)
181 kcal

Almuerzo

805 kcal, 81g proteína, 65g carbohidratos netos, 19g grasa



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)
1/2 lata(s)- 124 kcal



[Bol de pollo, brócoli y quinoa](#)
683 kcal

Cena

830 kcal, 93g proteína, 19g carbohidratos netos, 39g grasa



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
163 kcal



[Pollo a la parmesana](#)
665 kcal

Day 3

2406 kcal ● 240g protein (40%) ● 52g fat (20%) ● 212g carbs (35%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 34g proteína, 59g carbohidratos netos, 6g grasa



Avena proteica nocturna de café
337 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

310 kcal, 21g proteína, 42g carbohidratos netos, 6g grasa



Pretzels
110 kcal



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

825 kcal, 67g proteína, 89g carbohidratos netos, 15g grasa



Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli
2 1/2 sándwich(es)- 645 kcal



Ensalada mixta
182 kcal

Cena

815 kcal, 119g proteína, 21g carbohidratos netos, 26g grasa



Pechuga de pollo marinada
18 onza(s)- 636 kcal



Maíz salteado y habas de Lima
179 kcal

Day 4

2363 kcal ● 218g protein (37%) ● 50g fat (19%) ● 234g carbs (40%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 34g proteína, 59g carbohidratos netos, 6g grasa



Avena proteica nocturna de café
337 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

310 kcal, 21g proteína, 42g carbohidratos netos, 6g grasa



Pretzels
110 kcal



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

785 kcal, 45g proteína, 111g carbohidratos netos, 12g grasa



Pilaf de arroz con albóndigas
4 albóndigas- 509 kcal



Puré de batata
275 kcal

Cena

815 kcal, 119g proteína, 21g carbohidratos netos, 26g grasa



Pechuga de pollo marinada
18 onza(s)- 636 kcal



Maíz salteado y habas de Lima
179 kcal

Day 5

2428 kcal ● 204g protein (34%) ● 98g fat (36%) ● 158g carbs (26%) ● 24g fiber (4%)

Desayuno

425 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 28g grasa



Muffins de huevo con brócoli y cheddar
4 magdalena(s)- 386 kcal



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

Aperitivos

310 kcal, 21g proteína, 42g carbohidratos netos, 6g grasa



Pretzels
110 kcal



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

830 kcal, 69g proteína, 80g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Bol de pollo, brócoli y arroz
419 kcal



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

Cena

860 kcal, 87g proteína, 27g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Goulash húngaro
691 kcal

Day 6

2454 kcal ● 204g protein (33%) ● 112g fat (41%) ● 120g carbs (20%) ● 37g fiber (6%)

Desayuno

425 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 28g grasa



Muffins de huevo con brócoli y cheddar
4 magdalena(s)- 386 kcal



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

Aperitivos

400 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
235 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Almuerzo

830 kcal, 69g proteína, 80g carbohidratos netos, 23g grasa



Ensalada mixta simple
102 kcal



Bol de pollo, brócoli y arroz
419 kcal



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

Cena

795 kcal, 87g proteína, 22g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal



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

Day 7

2416 kcal ● 216g protein (36%) ● 121g fat (45%) ● 80g carbs (13%) ● 36g fiber (6%)

Desayuno

425 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 28g grasa



Muffins de huevo con brócoli y cheddar
4 magdalena(s)- 386 kcal



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

Aperitivos

400 kcal, 20g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
235 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 166 kcal

Almuerzo

795 kcal, 81g proteína, 40g carbohidratos netos, 31g grasa



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
674 kcal

Cena

795 kcal, 87g proteína, 22g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
196 kcal



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

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
8 lbs (3586g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ limas
1 1/2 fruta (5.1 cm diá.) (101g)
- ☐ manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- ☐ pomelo
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (996g)
- ☐ aceitunas verdes
24 grande (106g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/4 oz (6g)
- ☐ sal
1 oz (25g)
- ☐ orégano seco
3/4 cdita, hojas (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/2 cda (3g)
- ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)
- ☐ albahaca fresca
24 hojas (12g)
- ☐ polvo de chile
4 cdita (11g)
- ☐ tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)

Grasas y aceites

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

Productos lácteos y huevos

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ mezcla de quinoa saborizada
1 1/6 paquete (140 g) (162g)
- ☐ mezcla para coleslaw
13 1/4 cucharada (75g)
- ☐ guisantes de nieve
1/6 cup (14g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
5 1/2 taza (165g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
10 cucharada, entera (89g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3/4 taza (195g)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ salsa barbacoa
5 cda (85g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/4 tsp (mL)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
3 oz (85g)

Dulces

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

Bebidas

- ☐ café, filtrado
6 cda (89g)
- ☐ polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- ☐ agua
3/8 taza(s) (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ huevos
13 grande (650g)
- ☐ queso parmesano
6 cucharada (38g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
6 cucharada (32g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)
- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ queso cheddar
1 taza, rallada (113g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ queso de cabra
4 oz (113g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (382g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
- ☐ brócoli congelado
1 1/2 lbs (703g)
- ☐ granos de maíz congelados
3/4 taza (102g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
3/4 taza (120g)
- ☐ cebolla morada
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
- ☐ tomates
6 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (773g)
- ☐ zanahorias
7 mediana (419g)
- ☐ lechuga romana
2 3/4 corazones (1375g)
- ☐ pepino
1 1/3 pepino (21 cm) (357g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
9 1/2 oz (270g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ concentrado de tomate
1/4 lata (170 g) (43g)
- ☐ ajo
1/4 diente (1g)

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1 taza (81g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de pollo
10 oz (284g)

Productos horneados

- ☐ pan
2 1/2 rebanada(s) (80g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
1/3 lbs (151g)
- ☐ carne para estofado de res, cruda
3/4 lbs (341g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1 bolsa (~160 g) (181g)

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sartén de desayuno con batata

226 kcal ● 11g protein ● 15g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 2/3 cucharada, picada, cocida (30g)
aguacates, cortado en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
huevos
1/2 grande (25g)
batatas
4 cucharada, cubos (33g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/3 taza, picada, cocida (60g)
aguacates, cortado en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)
batatas
1/2 taza, cubos (67g)

1. Precaliente el horno a 350 F (180 C).
2. En una sartén pequeña añada un poco del aceite y, cuando esté caliente, agregue el pollo en cubos. Cocine hasta que esté hecho, 7-10 minutos.
3. Mientras tanto, precaliente otra sartén pequeña apta para horno a fuego medio. Cuando la sartén esté caliente, agregue el aceite y la batata. Sazone con una pizca de sal y pimienta y revuelva ocasionalmente hasta que la batata esté cocida, unos 5-7 minutos, dependiendo del grosor.
4. Cuando la batata esté cocida, añada el pollo y mezcle. Saltee 1-2 minutos más.
5. Mueva la mezcla de patata para hacer un hueco en el centro de la sartén. Rompa con cuidado el huevo y déjelo caer en el hueco. Espolvoree el huevo con una pizca de sal y pimienta.
6. Traslade con cuidado la sartén al horno y hornee unos 5 minutos para una yema líquida. Si desea la yema más sólida, hornee 7-8 minutos.
7. Retire del horno, pase al plato y decore con rodajas de aguacate.

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)

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Avena proteica nocturna de café

337 kcal ● 32g protein ● 5g fat ● 36g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

café, filtrado

6 cda (89g)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1 taza (81g)

polvo de proteína

2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

jarabe de arce

4 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.
-

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

Para las 2 comidas:

pomelo

2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(664g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
 2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)
-

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Muffins de huevo con brócoli y cheddar

4 magdalena(s) - 386 kcal ● 27g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado, al vapor

2/3 taza (61g)

aceite de oliva

2/3 cdita (mL)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

queso cheddar

1/3 taza, rallada (38g)

huevos

2 2/3 grande (133g)

Para las 3 comidas:

brócoli congelado, al vapor

2 taza (182g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

pimienta negra

1 cdita, molido (2g)

sal

1 cdita (6g)

queso cheddar

1 taza, rallada (113g)

huevos

8 grande (400g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Unta los moldes para muffins con aceite de oliva o usa cápsulas.
3. Cuece al vapor el brócoli picado colocándolo mayormente cubierto en un recipiente en el microondas con unas cucharaditas de agua durante un par de minutos.
4. En un bol, bate los huevos, la sal, la pimienta y el brócoli.
5. Vierte la mezcla en los moldes para muffins y reparte el queso encima de forma uniforme.
6. Hornea durante unos 12-15 minutos hasta que estén hechos.

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 3 comidas:

zanahorias

4 1/2 mediana (275g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Bol de pollo, brócoli y quinoa

683 kcal ● 72g protein ● 16g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de quinoa saborizada

5/8 paquete (140 g) (81g)

brócoli congelado

5/8 paquete (166g)

aceite de oliva

1 1/6 cdita (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda, cortado en cubos

9 1/3 oz (261g)

Para las 2 comidas:

mezcla de quinoa saborizada

1 1/6 paquete (140 g) (162g)

brócoli congelado

1 1/6 paquete (331g)

aceite de oliva

2 1/3 cdita (mL)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

sal

5/8 cdita (3g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda, cortado en cubos

18 2/3 oz (523g)

1. Prepare la quinoa y el brócoli según las instrucciones del envase.
2. Mientras tanto, caliente una sartén con aceite de oliva a fuego medio y sazone el pollo en cubos con sal y pimienta.
3. Añada el pollo a la sartén y cocine de 7 a 10 minutos hasta que esté cocido.
4. Reúna el pollo, el brócoli y la quinoa; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli

2 1/2 sándwich(es) - 645 kcal ● 61g protein ● 9g fat ● 74g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 sándwich(es)

mezcla para coleslaw

13 1/3 cucharada (75g)

salsa barbacoa

5 cda (85g)

fiambres de pollo

10 oz (284g)

pan

2 1/2 rebanada(s) (80g)

1. Crea el sándwich untando salsa barbacoa en la mitad del pan y rellena con pollo y coleslaw. Cubre con la otra mitad del pan. Sirve.

Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

tomates, cortado en cubitos

3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

lechuga romana, rallado

3/4 corazones (375g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/6 pepino (21 cm) (56g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pilaf de arroz con albóndigas

4 albóndigas - 509 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 57g carbs ● 3g fiber



Rinde 4 albóndigas

tomates

3 tomates cherry (51g)

carne molida de res (93% magra)

1/3 lbs (151g)

mezcla de arroz saborizada

1/3 caja (225 g) (75g)

guisantes de nieve, extremos recortados

1/6 cup (14g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones para cocinar en la estufa, pero a mitad de la cocción incorpora los tomates y los guisantes chinos (snow peas) y deja cocinar el resto del tiempo. Reserva.
3. En un bol grande mezcla la carne picada con sal y pimienta. Forma albóndigas (en la cantidad indicada en los detalles de porciones de la receta). Colócalas en una bandeja para hornear y hornéalas unos 15-20 minutos hasta que estén completamente cocidas.
4. Sirve la mezcla de arroz y coloca las albóndigas encima. 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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Bol de pollo, brócoli y arroz

419 kcal ● 42g protein ● 8g fat ● 41g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/3 lbs (149g)

aceite de oliva

2/3 cdita (mL)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

mezcla de arroz saborizada

1/3 bolsa (~160 g) (53g)

brócoli congelado

1/3 paquete (95g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2/3 lbs (299g)

aceite de oliva

1 1/3 cdita (mL)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

mezcla de arroz saborizada

2/3 bolsa (~160 g) (105g)

brócoli congelado

2/3 paquete (189g)

1. Corta la pechuga de pollo en cubos pequeños (0.5 - 1 pulgada) y saltéalos en aceite de oliva a fuego medio hasta que estén cocidos. Sazona con sal y pimienta (o cualquier otro condimento) al gusto.
2. Mientras tanto, prepara la mezcla de arroz y el brócoli según las instrucciones de los paquetes.
3. Cuando todo esté listo, mézclalo y sirve.

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.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



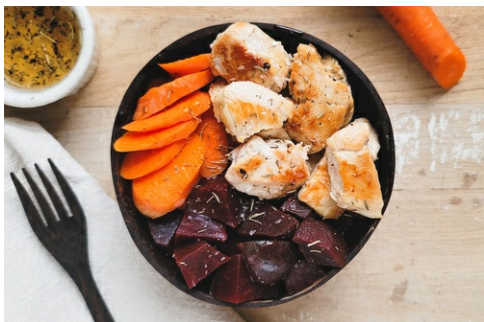
Rinde 1 pomelo

pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

674 kcal ● 79g protein ● 30g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas
3/4 mediana (46g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
3/4 lbs (336g)
vinagre de sidra de manzana
3/4 tsp (mL)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
6 oz (170g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

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.

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.

Manzanas con jugo de lima

181 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limas

3/4 fruta (5.1 cm diá.) (50g)

manzanas

1 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (273g)

Para las 2 comidas:

limas

1 1/2 fruta (5.1 cm diá.) (101g)

manzanas

3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. Corta la manzana en rodajas y exprime jugo de lima sobre las rodajas.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

pretzels duros salados
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

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

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

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 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Bocaditos de pepino con queso de cabra

235 kcal  14g protein  17g fat  6g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
queso de cabra
2 oz (57g)
eneldo seco
1 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas
1 pepino (21 cm) (301g)
queso de cabra
4 oz (113g)
eneldo seco
2 cdita (2g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal  6g protein  13g fat  2g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
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.

Pollo a la parmesana

665 kcal ● 87g protein ● 29g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

orégano seco
3/8 cdita, hojas (0g)
aceite
3/4 cda (mL)
queso parmesano, rallado
3 cucharada (19g)
queso mozzarella, rallado
3 cucharada (16g)
salsa para pasta
6 cucharada (98g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

orégano seco
3/4 cdita, hojas (1g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
queso parmesano, rallado
6 cucharada (38g)
queso mozzarella, rallado
6 cucharada (32g)
salsa para pasta
3/4 taza (195g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (680g)

1. Si es necesario, aplana el pollo hasta obtener un grosor uniforme. Unta ambos lados con aceite y sazona con orégano, sal y pimienta.
2. Calienta una plancha o sartén a fuego medio-alto. Añade el pollo y cocina 6-7 minutos por lado, hasta que esté completamente cocido.
3. Transfiere el pollo cocido a una bandeja para hornear y precalienta el gratinador del horno.
4. Cubre el pollo con salsa para pasta, cubriendo la superficie. Espolvorea mozzarella y queso parmesano por encima.
5. Gratina durante 1-3 minutos, hasta que el queso esté burbujeante y dorado. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo marinada

18 onza(s) - 636 kcal ● 113g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar

1/2 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (504g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar

1 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 1/4 lbs (1008g)

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.

Maíz salteado y habas de Lima

179 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

granos de maíz congelados

6 cucharada (51g)

habas de Lima, congeladas

6 cucharada (60g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1 cda (mL)

granos de maíz congelados

3/4 taza (102g)

habas de Lima, congeladas

3/4 taza (120g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de edamame y remolacha

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



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)

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.

Goulash húngaro

691 kcal ● 77g protein ● 34g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



carne para estofado de res, cruda, cortado en cubos de 1,5 pulgadas

3/4 lbs (341g)

cebolla, cortado en rodajas

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

pimentón (paprika), preferiblemente

pimentón dulce húngaro

1/2 cda (3g)

concentrado de tomate

1/4 lata (170 g) (43g)

ajo, picado fino

1/4 diente (1g)

agua

3/8 taza(s) (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

3/4 cdita (5g)

aceite

4 cucharadita (mL)

1. Calienta el aceite en una olla grande o en una cocotte a fuego medio. Cocina las cebollas en el aceite hasta que estén suaves, revolviendo con frecuencia. Retira las cebollas y reserva.
2. En un bol mediano, mezcla el pimentón, la pimienta y la mitad de la sal. Cubre los cubos de carne con la mezcla de especias y cocina en la olla donde se cocinaron las cebollas hasta que se doren por todos lados. Vuelve a añadir las cebollas a la olla y agrega la pasta de tomate, el agua, el ajo y la sal restante. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, durante 1 1/2 a 2 horas, o hasta que la carne esté tierna.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(123g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso

2 corazones (1000g)

zanahorias, en rodajas

1 mediana (61g)

tomates, en cubos

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(246g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado

12 hojas (6g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

polvo de chile

2 cdita (5g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

aceitunas verdes

12 grande (53g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

tomates

12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado

24 hojas (12g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 1/2 lbs (680g)

polvo de chile

4 cdita (11g)

pimienta negra

1 cucharadita (1g)

aceitunas verdes

24 grande (106g)

sal

1 cdita (6g)

aceite de oliva

4 cdita (mL)

tomates

24 tomates cherry (408g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.