

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

## Day 1

1619 kcal ● 116g protein (29%) ● 71g fat (39%) ● 109g carbs (27%) ● 20g fiber (5%)

### Desayuno

260 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



Zanahorias y hummus

123 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

### Aperitivos

235 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Yogur helado

152 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Almuerzo

540 kcal, 37g proteína, 37g carbohidratos netos, 24g grasa



Pistachos

188 kcal



Sopa de fideos con pollo

1 1/2 lata(s)- 213 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

### Cena

585 kcal, 51g proteína, 35g carbohidratos netos, 23g grasa



Bowl de tabulé con pollo especiado

362 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

## Day 2

1597 kcal ● 126g protein (31%) ● 74g fat (42%) ● 88g carbs (22%) ● 19g fiber (5%)

### Desayuno

260 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



Zanahorias y hummus

123 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

### Aperitivos

235 kcal, 10g proteína, 27g carbohidratos netos, 10g grasa



Yogur helado

152 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

### Almuerzo

515 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 19g grasa



Bol de pollo, brócoli y quinoa

293 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

### Cena

585 kcal, 58g proteína, 10g carbohidratos netos, 31g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla

268 kcal

## Day 3

1588 kcal ● 126g protein (32%) ● 78g fat (44%) ● 74g carbs (19%) ● 23g fiber (6%)

### Desayuno

260 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 14g grasa



Zanahorias y hummus

123 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

### Aperitivos

235 kcal, 21g proteína, 11g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Queso cottage con almendras y canela

155 kcal



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal

### Almuerzo

505 kcal, 30g proteína, 42g carbohidratos netos, 21g grasa



Sándwich club de pollo en bagel

1/2 sándwich(es)- 336 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal

### Cena

585 kcal, 58g proteína, 10g carbohidratos netos, 31g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla

268 kcal

## Day 4

1596 kcal ● 121g protein (30%) ● 67g fat (38%) ● 99g carbs (25%) ● 28g fiber (7%)

### Desayuno

290 kcal, 16g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal

### Aperitivos

235 kcal, 21g proteína, 11g carbohidratos netos, 11g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Queso cottage con almendras y canela

155 kcal



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal

### Almuerzo

505 kcal, 30g proteína, 42g carbohidratos netos, 21g grasa



Sándwich club de pollo en bagel

1/2 sándwich(es)- 336 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal

### Cena

565 kcal, 54g proteína, 40g carbohidratos netos, 14g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz- 300 kcal



Cuscús

100 kcal



Guisantes sugar snap

164 kcal

## Day 5

1589 kcal ● 113g protein (29%) ● 57g fat (33%) ● 133g carbs (34%) ● 21g fiber (5%)

### Desayuno

290 kcal, 16g proteína, 8g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero  
203 kcal



Nueces  
1/8 taza(s)- 87 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 10g proteína, 26g carbohidratos netos, 3g grasa



Pomelo  
1/2 pomelo- 59 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica  
124 kcal

### Almuerzo

560 kcal, 48g proteína, 57g carbohidratos netos, 12g grasa



Queso cottage y miel  
3/4 taza(s)- 187 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

### Cena

560 kcal, 39g proteína, 43g carbohidratos netos, 22g grasa



Zanahorias asadas  
3 zanahoria(s)- 158 kcal



Hamburguesas teriyaki  
1 hamburguesa(s)- 399 kcal

## Day 6

1609 kcal ● 122g protein (30%) ● 55g fat (31%) ● 116g carbs (29%) ● 41g fiber (10%)

### Desayuno

295 kcal, 21g proteína, 16g carbohidratos netos, 13g grasa



Batido de proteína (leche)  
129 kcal



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



Palitos de zanahoria  
2 zanahoria(s)- 54 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 10g proteína, 26g carbohidratos netos, 3g grasa



Pomelo  
1/2 pomelo- 59 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica  
124 kcal

### Almuerzo

645 kcal, 38g proteína, 50g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada de garbanzos al curry  
644 kcal

### Cena

490 kcal, 53g proteína, 24g carbohidratos netos, 17g grasa



Zanahorias glaseadas con miel  
170 kcal



Pechuga de pollo básica  
8 onza(s)- 317 kcal

# Day 7

1609 kcal ● 122g protein (30%) ● 55g fat (31%) ● 116g carbs (29%) ● 41g fiber (10%)

## Desayuno

295 kcal, 21g proteína, 16g carbohidratos netos, 13g grasa



**Batido de proteína (leche)**

129 kcal



**Almendras tostadas**

1/8 taza(s)- 111 kcal



**Palitos de zanahoria**

2 zanahoria(s)- 54 kcal

## Aperitivos

185 kcal, 10g proteína, 26g carbohidratos netos, 3g grasa



**Pomelo**

1/2 pomelo- 59 kcal



**Cereal de desayuno con leche proteica**

124 kcal

## Almuerzo

645 kcal, 38g proteína, 50g carbohidratos netos, 21g grasa



**Ensalada de garbanzos al curry**

644 kcal

## Cena

490 kcal, 53g proteína, 24g carbohidratos netos, 17g grasa



**Zanahorias glaseadas con miel**

170 kcal



**Pechuga de pollo básica**

8 onza(s)- 317 kcal

---

## Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, pelados  
4 cucharada (31g)
- almendras  
2 3/4 oz (79g)
- mantequilla de almendra  
1 cda (16g)
- nueces  
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- nueces de girasol  
4 cda (48g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa de fideos con pollo enlatada condensada  
1 1/2 lata (298 g) (447g)
- sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

## Otro

- yogur griego proteico, con sabor  
1 container (150g)
- condimento italiano  
1/2 cdita (2g)
- mezcla de quinoa saborizada  
1/4 paquete (140 g) (35g)
- mezcla de hojas verdes  
1 1/2 paquete (155 g) (218g)
- salsa teriyaki  
1 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- zanahorias baby  
36 mediana (360g)
- tomates  
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (369g)
- pepino  
1/4 pepino (21 cm) (66g)
- perejil fresco  
1 ramitas (1g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
6 taza (864g)
- brócoli congelado  
1/4 paquete (71g)
- apio crudo  
1/4 manojo (148g)
- lechuga romana  
1 hoja interior (6g)

## Dulces

- yogur helado  
1 1/3 taza (232g)
- miel  
1 1/2 oz (42g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
3 lbs (1352g)

## Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado  
3/8 caja (165 g) (69g)

## Grasas y aceites

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

## Especias y hierbas

- comino molido  
1/4 cdita (1g)
- sal  
5 g (5g)
- pimienta negra  
1/8 oz (1g)
- canela  
2 pizca (1g)
- romero, seco  
1/2 cdita (1g)
- vinagre balsámico  
2 cdita (mL)
- albahaca fresca  
6 hojas (3g)
- polvo de chile  
1 cdita (3g)
- curry en polvo  
2 cdita (4g)

## Frutas y jugos

- edamame, congelado, sin vaina  
1 taza (118g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
4 remolacha(s) (200g)
- kale (col rizada)  
2 taza, picada (80g)
- zanahorias  
15 mediana (914g)

### Legumbres y derivados

- hummus  
9 cda (135g)
- garbanzos, en conserva  
2 lata (896g)

### Productos lácteos y huevos

- huevos  
10 grande (500g)
- queso en tiras  
2 barra (56g)
- mantequilla  
12 cda (54g)
- leche entera  
3 3/4 taza(s) (mL)
- requesón bajo en grasa (1% materia grasa)  
1 3/4 taza (396g)
- queso en lonchas  
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
- yogur griego desnatado, natural  
8 cda (140g)

- jugo de limón  
5 cda (mL)
- aceitunas verdes  
6 grande (26g)
- pomelo  
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)

### Salchichas y fiambres

- fiambres de pollo  
4 oz (113g)

### Productos horneados

- bagel  
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
- bollos para hamburguesa  
1 bollo(s) (51g)

### Bebidas

- agua  
10 1/4 cucharada (mL)
- polvo de proteína  
1 3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (54g)

### Productos de res

- carne molida de res (93% magra)  
6 oz (170g)

### Cereales para el desayuno

- cereal de desayuno  
1 1/2 ración (45g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Zanahorias y hummus

123 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**zanahorias baby**  
12 mediana (120g)  
**hummus**  
3 cda (45g)

Para las 3 comidas:

**zanahorias baby**  
36 mediana (360g)  
**hummus**  
9 cda (135g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

### 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 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)

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.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **kale (col rizada)**

1 taza, picada (40g)

#### **huevos**

2 grande (100g)

#### **tomates**

1/2 taza, picada (90g)

#### **romero, seco**

1/4 cdita (0g)

#### **vinagre balsámico**

1 cdita (mL)

#### **agua**

3 cda (mL)

#### **aceite**

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

#### **kale (col rizada)**

2 taza, picada (80g)

#### **huevos**

4 grande (200g)

#### **tomates**

1 taza, picada (180g)

#### **romero, seco**

1/2 cdita (1g)

#### **vinagre balsámico**

2 cdita (mL)

#### **agua**

6 cda (mL)

#### **aceite**

1 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

### Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **nueces**

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

#### **nueces**

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(16g)

#### leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

#### polvo de proteína

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

#### leche entera

1 taza(s) (mL)

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

---

### 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.

### Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### zanahorias

2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

#### zanahorias

4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

---

### Pistachos

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



#### **pistachos, pelados**

4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa de fideos con pollo

1 1/2 lata(s) - 213 kcal ● 11g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

#### **sopa de fideos con pollo enlatada condensada**

1 1/2 lata (298 g) (447g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

#### **yogur griego proteico, con sabor**

1 container (150g)

1. Disfruta.
-

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Bol de pollo, brócoli y quinoa

293 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



**mezcla de quinoa saborizada**

1/4 paquete (140 g) (35g)

**brócoli congelado**

1/4 paquete (71g)

**aceite de oliva**

1/2 cdita (mL)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos**

4 oz (112g)

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.

### Leche

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



Rinde 1 taza(s)

**leche entera**

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



**aderezo para ensaladas**

1 1/2 cda (mL)

**tomates**

4 cucharada de tomates cherry (37g)

**mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)

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

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

---

### Sándwich club de pollo en bagel

1/2 sándwich(es) - 336 kcal ● 21g protein ● 14g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### tomates

1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

#### fiambres de pollo

2 oz (57g)

#### queso en lonchas

1 rebanada (21 g c/u) (21g)

#### mayonesa

1/2 cda (mL)

#### bagel

1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)

#### lechuga romana

1/2 hoja interior (3g)

Para las 2 comidas:

#### tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

#### fiambres de pollo

4 oz (113g)

#### queso en lonchas

2 rebanada (21 g c/u) (42g)

#### mayonesa

1 cda (mL)

#### bagel

1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

#### lechuga romana

1 hoja interior (6g)

1. Arme el sándwich a su gusto.

---

### 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.
-

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

---

### Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

#### miel

3 cdita (21g)

#### requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

3/4 taza (170g)

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

---

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

#### sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de garbanzos al curry

644 kcal ● 38g protein ● 21g fat ● 50g carbs ● 25g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 lata (448g)

#### mezcla de hojas verdes

2 oz (57g)

#### nueces de girasol

2 cda (24g)

#### apio crudo, cortado en rodajas

2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(34g)

#### curry en polvo

1 cdita (2g)

#### yogur griego desnatado, natural

4 cda (70g)

#### jugo de limón, dividido

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

#### garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 lata (896g)

#### mezcla de hojas verdes

4 oz (113g)

#### nueces de girasol

4 cda (48g)

#### apio crudo, cortado en rodajas

4 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(68g)

#### curry en polvo

2 cdita (4g)

#### yogur griego desnatado, natural

8 cda (140g)

#### jugo de limón, dividido

4 cda (mL)

1. Coloca los garbanzos en un tazón grande y machácalos con el reverso de un tenedor.
2. Incorpora yogur griego, curry en polvo, apio, semillas de girasol, solo la mitad del jugo de limón y un poco de sal y pimienta.
3. Coloca las hojas verdes en un plato y rocíalas con el resto del jugo de limón.
4. Sirve la mezcla de garbanzos al curry junto con las hojas verdes.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Yogur helado

152 kcal ● 3g protein ● 4g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### yogur helado

2/3 taza (116g)

Para las 2 comidas:

#### yogur helado

1 1/3 taza (232g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Queso cottage con almendras y canela

155 kcal ● 16g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**canela**  
1 pizca (0g)  
**almendras**  
3 almendra (4g)  
**mantequilla de almendra**  
1/2 cda (8g)  
**quesón bajo en grasa (1% materia grasa)**  
1/2 taza (113g)

Para las 2 comidas:

**canela**  
2 pizca (1g)  
**almendras**  
6 almendra (7g)  
**mantequilla de almendra**  
1 cda (16g)  
**quesón bajo en grasa (1% materia grasa)**  
1 taza (226g)

1. Mezcle todos los ingredientes en un bol pequeño.
2. Sirva.

### Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

### apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

Para las 3 comidas:

### pomelo

1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)

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)

### Cereal de desayuno con leche proteica

124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### polvo de proteína

1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (8g)

### leche entera

1/4 taza(s) (mL)

### cereal de desayuno

1/2 ración (15g)

Para las 3 comidas:

### polvo de proteína

3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (23g)

### leche entera

3/4 taza(s) (mL)

### cereal de desayuno

1 1/2 ración (45g)

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.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Bowl de tabulé con pollo especiado

362 kcal ● 44g protein ● 5g fat ● 32g carbs ● 3g fiber



#### tomates, picado

1/4 tomate roma (20g)

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

6 oz (168g)

#### cuscús instantáneo, saborizado

1/4 caja (165 g) (41g)

#### aceite

1/8 cdita (mL)

#### comino molido

1/4 cdita (1g)

#### pepino, picado

1/8 pepino (21 cm) (38g)

#### perejil fresco, picado

1 ramitas (1g)

#### jugo de limón

1/8 cda (mL)

1. Unta el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalo en una sartén a fuego medio y cocina hasta que el pollo esté bien hecho. Reserva.
2. Mientras tanto, cocina el couscous según las instrucciones del paquete. Cuando el couscous esté hecho y se haya enfriado un poco, mezcla el perejil.
3. Corta el pollo en trozos.
4. Prepara el bowl con couscous, pollo, pepino y tomates. Rocía jugo de limón por encima y sirve.

### Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

#### almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Pechuga de pollo con balsámico

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



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### condimento italiano

1/4 cdita (1g)

#### aceite

1 cdita (mL)

#### vinagreta balsámica

2 cucharada (mL)

#### pechuga de pollo sin piel ni

#### hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

#### condimento italiano

1/2 cdita (2g)

#### aceite

2 cdita (mL)

#### vinagreta balsámica

4 cucharada (mL)

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

1 lbs (454g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

### Chícharos sugar snap con mantequilla

268 kcal ● 7g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### guisantes de vaina dulce

#### congelados

1 2/3 taza (240g)

#### mantequilla

5 cdita (23g)

#### sal

1 1/4 pizca (1g)

#### pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

#### guisantes de vaina dulce

#### congelados

3 1/3 taza (480g)

#### mantequilla

10 cdita (45g)

#### sal

1/3 cucharadita (1g)

#### pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

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

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz - 300 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Rinde 6 oz

#### **albahaca fresca, desmenuzado**

6 hojas (3g)

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

6 oz (170g)

#### **polvo de chile**

1 cdita (3g)

#### **pimienta negra**

2 pizca (0g)

#### **aceitunas verdes**

6 grande (26g)

#### **sal**

1/4 cdita (2g)

#### **aceite de oliva**

1 cdita (mL)

#### **tomates**

6 tomates cherry (102g)

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.

### Cuscús

100 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



#### **cuscús instantáneo, saborizado**

1/6 caja (165 g) (27g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

### Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



#### **guisantes de vaina dulce congelados**

2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

---

### Zanahorias asadas

3 zanahoria(s) - 158 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 zanahoria(s)

**zanahorias, cortado en rodajas**

3 grande (216g)

**aceite**

1/2 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.

---

### Hamburguesas teriyaki

1 hamburguesa(s) - 399 kcal ● 37g protein ● 15g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s)

**aceite**

1/4 cdita (mL)

**bollos para hamburguesa**

1 bollo(s) (51g)

**salsa teriyaki**

1 cda (mL)

**pepino**

4 rebanadas (28g)

**carne molida de res (93% magra)**

6 oz (170g)

1. Sazona generosamente la carne con sal y pimienta.
  2. Forma la carne en forma de hamburguesa.
  3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la hamburguesa y cocina, dándole la vuelta una vez, hasta que esté dorada y alcanzado el punto de cocción deseado, unos 2-4 minutos por lado.
  4. Retira la hamburguesa de la sartén y úntala con la salsa teriyaki.
  5. Coloca la hamburguesa en la mitad inferior del bollo y cubre con rodajas de pepino. Cierra con la tapa del bollo y sirve.
-

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Zanahorias glaseadas con miel

170 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 24g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### jugo de limón

1/2 cda (mL)

#### sal

1/8 cdita (1g)

#### miel

1/2 cda (11g)

#### agua

1/6 taza(s) (mL)

#### zanahorias

1/2 lbs (227g)

#### mantequilla

1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

#### jugo de limón

1 cda (mL)

#### sal

1/4 cdita (2g)

#### miel

1 cda (21g)

#### agua

1/3 taza(s) (mL)

#### zanahorias

1 lbs (454g)

#### mantequilla

2 cdita (9g)

1. Si usas zanahorias enteras, córtalas en tiras que asemejen las dimensiones de las baby carrots.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, combina el agua, las zanahorias, la mantequilla, la sal y la miel. Cocina tapado unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Destapa y continúa cocinando, removiendo con frecuencia durante un par de minutos hasta que el líquido tenga consistencia de almíbar.
4. Añade el jugo de limón.
5. Servir.

### Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### pechuga de pollo sin piel ni

#### hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

#### aceite

1 cda (mL)

#### pechuga de pollo sin piel ni

#### hueso, cruda

1 lbs (448g)

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.

