

Meal Plan - Menú semanal macro de 1700 calorías

[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

1698 kcal ● 110g protein (26%) ● 86g fat (45%) ● 95g carbs (22%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

335 kcal, 33g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



Queso cottage con piña
186 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 38g carbohidratos netos, 7g grasa



Cereal de desayuno
257 kcal

Almuerzo

535 kcal, 25g proteína, 35g carbohidratos netos, 27g grasa



Fresas
1 taza(s)- 52 kcal



Sándwich de pavo, aguacate y queso de cabra
1 sándwich(es)- 483 kcal

Cena

570 kcal, 44g proteína, 8g carbohidratos netos, 38g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
214 kcal



Pollo rostizado
6 onza(s)- 357 kcal

Day 2

1668 kcal ● 113g protein (27%) ● 64g fat (35%) ● 133g carbs (32%) ● 26g fiber (6%)

Desayuno

335 kcal, 33g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



Queso cottage con piña
186 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 38g carbohidratos netos, 7g grasa



Cereal de desayuno
257 kcal

Almuerzo

510 kcal, 43g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



Zanahorias asadas
4 zanahoria(s)- 211 kcal



Bacalao asado sencillo
8 oz- 297 kcal

Cena

570 kcal, 28g proteína, 62g carbohidratos netos, 18g grasa



Sopa de fideos con pollo
4 lata(s)- 569 kcal

Day 3

1672 kcal ● 111g protein (27%) ● 67g fat (36%) ● 122g carbs (29%) ● 34g fiber (8%)

Desayuno

335 kcal, 33g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



Queso cottage con piña
186 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 38g carbohidratos netos, 7g grasa



Cereal de desayuno
257 kcal

Almuerzo

510 kcal, 43g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



Zanahorias asadas
4 zanahoria(s)- 211 kcal



Bacalao asado sencillo
8 oz- 297 kcal

Cena

575 kcal, 27g proteína, 51g carbohidratos netos, 21g grasa



Garbanzos y pasta de garbanzo
573 kcal

Day 4

1681 kcal ● 142g protein (34%) ● 59g fat (32%) ● 120g carbs (29%) ● 25g fiber (6%)

Desayuno

245 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 11g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Aperitivos

195 kcal, 11g proteína, 27g carbohidratos netos, 3g grasa



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica
124 kcal

Almuerzo

640 kcal, 37g proteína, 49g carbohidratos netos, 29g grasa



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal



Wrap de jamón, tocino y aguacate
1 wrap(s)- 507 kcal

Cena

600 kcal, 74g proteína, 33g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
10 2/3 onza(s)- 395 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal



Arroz blanco
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal

Day 5

1713 kcal ● 127g protein (30%) ● 53g fat (28%) ● 162g carbs (38%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

245 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 11g grasa



Batido de proteína (leche)
129 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Semillas de girasol
90 kcal

Aperitivos

195 kcal, 11g proteína, 27g carbohidratos netos, 3g grasa



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica
124 kcal

Almuerzo

600 kcal, 58g proteína, 47g carbohidratos netos, 17g grasa



Arroz blanco
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



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



Ensalada mixta
121 kcal

Cena

670 kcal, 37g proteína, 77g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada de tomate y pepino
71 kcal



Pad Thai con camarones y huevo
600 kcal

Day 6

1746 kcal ● 122g protein (28%) ● 65g fat (34%) ● 145g carbs (33%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 25g proteína, 45g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria
2 zanahoria(s)- 54 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Pretzels
147 kcal

Aperitivos

235 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 17g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra
235 kcal

Almuerzo

600 kcal, 35g proteína, 50g carbohidratos netos, 25g grasa



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)
1/2 lata(s)- 177 kcal



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

Cena

570 kcal, 48g proteína, 44g carbohidratos netos, 19g grasa



Chuletas de cerdo con miel y chipotle
309 kcal



Lentejas
260 kcal

Day 7

1746 kcal ● 122g protein (28%) ● 65g fat (34%) ● 145g carbs (33%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 25g proteína, 45g carbohidratos netos, 4g grasa



Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s)- 54 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Pretzels

147 kcal

Aperitivos

235 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 17g grasa



Bocaditos de pepino con queso de cabra

235 kcal

Almuerzo

600 kcal, 35g proteína, 50g carbohidratos netos, 25g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s)- 177 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Cena

570 kcal, 48g proteína, 44g carbohidratos netos, 19g grasa



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal



Lentejas

260 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
- ☐ espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
- ☐ zanahorias
16 mediana (982g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diám. 6.4 cm) (55g)
- ☐ lechuga romana
1 corazones (500g)
- ☐ tomates
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diám.) (169g)
- ☐ cebolla morada
1/4 mediano (diám. 6.4 cm) (31g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (414g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1/4 barra (25g)
- ☐ queso de cabra
5 oz (141g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3 taza (678g)
- ☐ leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso
2 cucharada, rallada (14g)
- ☐ huevos
1 grande (50g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ ghee
2 cdita (9g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 1/2 g (2g)
- ☐ pimienta negra
1 pizca (0g)
- ☐ limón y pimienta
2/3 cda (5g)
- ☐ condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
- ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada (64g)
- ☐ tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diám.) (49g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
3 rebanada (45g)
- ☐ fiambres de jamón
4 oz (113g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 taza, entera (72g)
- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)

Cereales para el desayuno

- ☐ cereal de desayuno
5 ración (150g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa de fideos con pollo enlatada condensada
4 lata (298 g) (1192g)
- ☐ sopa enlatada espesa (variedades cremosas)
1 lata (~540 g) (533g)

Grasas y aceites

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

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
1 lbs (453g)
- ☐ camarón, crudo
4 oz (113g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Otro

- ☐ pollo rostizado, cocido
6 oz (170g)
- ☐ levadura nutricional
1 cdita (1g)
- ☐ Pasta de garbanzo
2 oz (57g)
- ☐ salsa para salteados Pad Thai
2 cda (28g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Frutas y jugos

- ☐ fresas
1 taza, entera (144g)
- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ piña enlatada
3/4 taza, trozos (136g)
- ☐ durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ limas
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

- ☐ cacahuates tostados
1 1/2 oz (47g)
- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
18 3/4 oz (523g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
6 3/4 cucharada (77g)
- ☐ fideos de arroz
2 oz (57g)

Bebidas

- ☐ agua
4 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
2 rebanada(s) (20g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
10 oz (283g)

Dulces

- ☐ miel
2 cdita (14g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 2/3 oz (76g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Queso cottage con piña

186 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

piña enlatada, escurrido

4 cucharada, trozos (45g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 taza (226g)

Para las 3 comidas:

piña enlatada, escurrido

3/4 taza, trozos (136g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

3 taza (678g)

1. Escurra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 3 comidas:

almendras

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

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 2 comidas:

zanahorias

2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol

1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

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.

Pretzels

147 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 2/3 oz (76g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Fresas

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



Rinde 1 taza(s)

fresas

1 taza, entera (144g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pavo, aguacate y queso de cabra

1 sándwich(es) - 483 kcal ● 24g protein ● 27g fat ● 27g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

espinaca fresca

1/2 taza(s) (15g)

pan

2 rebanada (64g)

queso de cabra

2 cda (28g)

fiambre de pavo

3 rebanada (45g)

aguacates, maduro, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

1. En una rebanada de pan, coloque espinaca y aguacate y sazone con sal y pimienta al gusto.
2. En la otra rebanada de pan, unte el queso de cabra y presione ligeramente las lonchas de pavo sobre el queso.
3. Cierre el sándwich.
4. Opcional: Caliente en una prensa para panini. Si no tiene prensa, puede calentar el sándwich en una sartén y usar una olla pesada para presionarlo mientras se cocina por ambos lados.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas

4 grande (288g)

aceite

2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas

8 grande (576g)

aceite

1 1/3 cda (mL)

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

Bacalao asado sencillo

8 oz - 297 kcal ● 40g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bacalao, crudo

1/2 lbs (227g)

aceite de oliva

1 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo

1 lbs (453g)

aceite de oliva

2 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 durazno(s)

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de jamón, tocino y aguacate

1 wrap(s) - 507 kcal ● 34g protein ● 28g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 wrap(s)

queso

2 cucharada, rallada (14g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

fiambres de jamón

4 oz (113g)

tocino

2 rebanada(s) (20g)

aguacates, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

1. Cocine el tocino siguiendo las indicaciones del envase.
2. Coloque el jamón, el tocino, el aguacate y el queso en el centro de la tortilla y enrolle. Sirva.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber

Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 taza(s) (mL)



1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Pechuga de pollo básica

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



Rinde 8 onza(s)

aceite

1/2 cda (mL)

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

1/2 lbs (224g)

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.

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

tomates, cortado en cubitos

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

lechuga romana, rallado

1/2 corazones (250g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

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

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 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Cacahuets tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuets tostados

2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuets tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1/2 lata (~540 g) (267g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada espesa (variedades cremosas)

1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Cereal de desayuno

257 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cereal de desayuno
1 1/3 ración (40g)
leche entera
2/3 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

cereal de desayuno

4 ración (120g)

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. Solo busca un cereal que te guste donde una porción se encuentre en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal de desayuno y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que la mayoría de los cereales de desayuno tendrán una distribución de macronutrientes muy similar.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Nectarina

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



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

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

Cereal de desayuno con leche proteica

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 2 comidas:

polvo de proteína

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

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

cereal de desayuno

1 ración (30g)

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.

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.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

mantequilla

4 cdita (18g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

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

Pollo rostizado

6 onza(s) - 357 kcal ● 38g protein ● 23g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

pollo rostizado, cocido

6 oz (170g)

1. Separa el pollo de los huesos.
2. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Sopa de fideos con pollo

4 lata(s) - 569 kcal ● 28g protein ● 18g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



Rinde 4 lata(s)

sopa de fideos con pollo enlatada condensada

4 lata (298 g) (1192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Garbanzos y pasta de garbanzo

573 kcal ● 27g protein ● 21g fat ● 51g carbs ● 19g fiber



levadura nutricional

1 cdita (1g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

aceite

1/2 cda (mL)

ajo, finamente picado

2 diente(s) (6g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

Pasta de garbanzo

2 oz (57g)

cebolla, cortado en rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.
Agrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.
Incorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s) - 395 kcal ● 68g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

limón y pimienta

2/3 cda (5g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2/3 lbs (299g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber

**lechuga romana, troceado grueso**

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (62g)

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

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

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)



1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de tomate y pepino

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



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 pequeña (18g)

pepino, cortado en rodajas finas

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

tomates, cortado en rodajas finas

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Pad Thai con camarones y huevo

600 kcal ● 36g protein ● 18g fat ● 70g carbs ● 4g fiber



ajo, cortado en cubitos

1 diente (3g)

limas

1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

cacahuates tostados, machacado

10 cacahuete(s) (10g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

4 oz (113g)

salsa para salteados Pad Thai

2 cda (28g)

fideos de arroz

2 oz (57g)

huevos

1 grande (50g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Cocina los fideos de arroz según el paquete. Escurre y reserva.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, alrededor de un minuto.
3. Añade el huevo y revuélvelo hasta que esté ligeramente cuajado, unos 30 segundos.
4. Añade los camarones y cocina hasta que los camarones y el huevo estén casi listos, unos 3 minutos.
5. Agrega los fideos de arroz y la salsa Pad Thai y cocina unos minutos más hasta que esté todo caliente.
6. Pasa a un plato para servir y añade cacahuates triturados y gajos de lima (opcional).

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal ● 31g protein ● 18g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 cdita (mL)

agua

1/2 cda (mL)

condimento chipotle

1/4 cdita (1g)

miel

1 cdita (7g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

5 oz (142g)

ghee

1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 cdita (mL)

agua

1 cda (mL)

condimento chipotle

1/2 cdita (1g)

miel

2 cdita (14g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

10 oz (283g)

ghee

2 cdita (9g)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazónador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

3/4 taza (144g)

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.