

Meal Plan - Menú semanal para ganar músculo de 2200 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

2157 kcal ● 176g protein (33%) ● 110g fat (46%) ● 91g carbs (17%) ● 24g fiber (4%)

Desayuno

340 kcal, 30g proteína, 21g carbohidratos netos, 13g grasa



Bol paleo de carne y huevo
236 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Aperitivos

330 kcal, 17g proteína, 21g carbohidratos netos, 17g grasa



Uvas
58 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

745 kcal, 68g proteína, 10g carbohidratos netos, 46g grasa



Semillas de calabaza
366 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas
380 kcal

Cena

740 kcal, 61g proteína, 39g carbohidratos netos, 34g grasa



Carne mexicana en olla de cocción lenta
478 kcal



Lentejas
231 kcal



Tomates asados
1/2 tomate(s)- 30 kcal

Day 2

2189 kcal ● 149g protein (27%) ● 104g fat (43%) ● 139g carbs (25%) ● 24g fiber (4%)

Desayuno

340 kcal, 30g proteína, 21g carbohidratos netos, 13g grasa



Bol paleo de carne y huevo
236 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Aperitivos

330 kcal, 17g proteína, 21g carbohidratos netos, 17g grasa



Uvas
58 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

755 kcal, 46g proteína, 64g carbohidratos netos, 32g grasa



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



Sándwich de tofu especiado y pesto
1 1/2 sándwich(es)- 570 kcal

Cena

760 kcal, 56g proteína, 32g carbohidratos netos, 43g grasa



Pan de ajo sencillo
2 rebanada(s)- 229 kcal



Ensalada sencilla de sardinas
531 kcal

Day 3

2168 kcal ● 166g protein (31%) ● 66g fat (27%) ● 200g carbs (37%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 22g grasa



Tocino

3 rebanada(s)- 152 kcal



Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal

Aperitivos

250 kcal, 21g proteína, 30g carbohidratos netos, 3g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Almuerzo

755 kcal, 46g proteína, 64g carbohidratos netos, 32g grasa



Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal



Sándwich de tofu especiado y pesto

1 1/2 sándwich(es)- 570 kcal

Cena

780 kcal, 81g proteína, 83g carbohidratos netos, 9g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 1/2 patata(s)- 779 kcal

Day 4

2242 kcal ● 162g protein (29%) ● 56g fat (23%) ● 248g carbs (44%) ● 25g fiber (4%)

Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 22g grasa



Tocino

3 rebanada(s)- 152 kcal



Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal

Aperitivos

250 kcal, 21g proteína, 30g carbohidratos netos, 3g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal

Almuerzo

830 kcal, 42g proteína, 112g carbohidratos netos, 22g grasa



Sándwich de jamón con barbacoa

2 sándwich(es)- 696 kcal



Ensalada mixta simple

136 kcal

Cena

780 kcal, 81g proteína, 83g carbohidratos netos, 9g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 1/2 patata(s)- 779 kcal

Day 5

2194 kcal ● 146g protein (27%) ● 72g fat (30%) ● 209g carbs (38%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 22g grasa



Tocino

3 rebanada(s)- 152 kcal



Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal

Aperitivos

305 kcal, 16g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Aguacate

176 kcal

Almuerzo

805 kcal, 57g proteína, 76g carbohidratos netos, 22g grasa



Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 sándwich(es)- 456 kcal



Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal

Cena

705 kcal, 55g proteína, 93g carbohidratos netos, 11g grasa



Jugo de frutas

2 taza(s)- 229 kcal



Sándwich de pollo con miel picante

1 sándwich(es)- 474 kcal

Day 6

2171 kcal ● 139g protein (26%) ● 86g fat (35%) ● 173g carbs (32%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

425 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



Huevos con tomate y aguacate

326 kcal



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal

Aperitivos

305 kcal, 16g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Aguacate

176 kcal

Almuerzo

735 kcal, 48g proteína, 53g carbohidratos netos, 27g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal



Ensalada mixta

182 kcal

Cena

705 kcal, 55g proteína, 93g carbohidratos netos, 11g grasa



Jugo de frutas

2 taza(s)- 229 kcal



Sándwich de pollo con miel picante

1 sándwich(es)- 474 kcal

Day 7

2159 kcal ● 175g protein (32%) ● 106g fat (44%) ● 88g carbs (16%) ● 38g fiber (7%)

Desayuno

425 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



Huevos con tomate y aguacate
326 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Aperitivos

305 kcal, 16g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Aguacate
176 kcal

Almuerzo

735 kcal, 48g proteína, 53g carbohidratos netos, 27g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal



Ensalada mixta
182 kcal

Cena

690 kcal, 91g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Pechuga de pollo básica
14 onza(s)- 555 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
8 grande (400g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)
- ☐ mantequilla
8 cdita (36g)
- ☐ leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)

Productos de res

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

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ uvas
2 taza (184g)
- ☐ jugo de lima
1/2 fl oz (mL)
- ☐ peras
2 mediana (356g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ aguacates
3 1/4 aguacate(s) (653g)
- ☐ jugo de fruta
32 fl oz (mL)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (80g)
- ☐ tomates
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (402g)
- ☐ espinaca fresca
2 1/2 taza(s) (75g)
- ☐ batatas
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)
- ☐ pepinillos dulces
8 patatas fritas (60g)
- ☐ lechuga romana
1 1/4 cabeza (756g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de res
2 cucharada (mL)
- ☐ salsa pesto
4 1/2 cda (72g)
- ☐ salsa barbacoa
8 fl oz (279g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)

Otro

- ☐ aguja de res para asado, sin hueso, cruda
1/2 lbs (227g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 cda (mL)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/3 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (255g)
- ☐ garbanzos, en conserva
3/4 lata (336g)

Grasas y aceites

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

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ perejil fresco
2 1/4 ramitas (2g)
- ☐ cebolla morada
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
- ☐ zanahorias
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)
- ☐ pepino
3/8 pepino (21 cm) (113g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
1/4 oz (8g)
- ☐ polvo de chile
2 cdita (5g)
- ☐ ajo en polvo
2 g (2g)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ copos de chile rojo
1 1/4 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
- ☐ albahaca fresca
4 hojas (2g)
- ☐ pimienta negra
1/4 cucharada (1g)

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 1/4 lbs (1900g)

Dulces

- ☐ miel
3 oz (84g)

Productos horneados

- ☐ pan
22 1/2 oz (640g)
- ☐ bollos para hamburguesa
5 bollo(s) (255g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ sardinas, enlatadas en aceite
2 lata (184g)
- ☐ atún enlatado
1 1/2 lata (258g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
9 rebanada(s) (90g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
1/2 lbs (227g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tocino

3 rebanada(s) - 152 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino

3 rebanada(s) (30g)

Para las 3 comidas:

tocino

9 rebanada(s) (90g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

2 cdita (9g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 3 comidas:

mantequilla

6 cdita (27g)

pan

6 rebanada (192g)

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

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Huevos con tomate y aguacate

326 kcal  15g protein  24g fat  4g carbs  7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

2 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates

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

pimienta negra

2 pizca (0g)

huevos

2 grande (100g)

sal

2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, troceado

4 hojas (2g)

aguacates, en rodajas

1 aguacate(s) (201g)

tomates

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

pimienta negra

4 pizca (0g)

huevos

4 grande (200g)

sal

4 pizca (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal  5g protein  5g fat  8g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada básica de pollo y espinacas

380 kcal ● 50g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido

1/2 lbs (213g)

aderezo para ensaladas

2 cda (mL)

aceite

1 1/4 cdita (mL)

espinaca fresca

2 1/2 taza(s) (75g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Queso cottage y miel

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



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

3 cdita (21g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

3/4 taza (170g)

Para las 2 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.

Sándwich de tofu especiado y pesto

1 1/2 sándwich(es) - 570 kcal ● 25g protein ● 30g fat ● 42g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tofu firme

1/4 lbs (128g)

copos de chile rojo

3/8 cdita (1g)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

polvo de chile

3/4 cdita (2g)

comino molido

1 1/2 cdita (3g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

salsa pesto

2 1/4 cda (36g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

Para las 2 comidas:

tofu firme

1/2 lbs (255g)

copos de chile rojo

3/4 cdita (1g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

polvo de chile

1 1/2 cdita (4g)

comino molido

3 cdita (6g)

aceite

3 cdita (mL)

salsa pesto

4 1/2 cda (72g)

pan

6 rebanada(s) (192g)

1. Tuesta el pan.
2. Corta el tofu en tiras. Cúbrelo con aceite y frota comino y chile en polvo por todos los lados. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
3. En la mitad del pan, coloca las hojas verdes y el tofu. Unta el pesto en la otra mitad, espolvorea con guindilla triturada. Junta las dos mitades para formar el sándwich. Servir.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Sándwich de jamón con barbacoa

2 sándwich(es) - 696 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 103g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pepinillos dulces

8 patatas fritas (60g)

salsa barbacoa

6 cda (102g)

fiambres de jamón, en trozos

1/2 lbs (227g)

bollos para hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

1. En un tazón pequeño mezcla el jamón y la salsa barbacoa hasta que el jamón esté completamente cubierto.
2. Opcional: calienta el jamón y la barbacoa juntos en una sartén, removiendo ocasionalmente, durante unos minutos hasta que se caliente.
3. Coloca el jamón entre los panes y añade pepinillos. Sirve.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 sándwich(es) - 456 kcal ● 39g protein ● 16g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 oz (170g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
lechuga romana
1 hoja interior (6g)
aderezo ranch
2 cdita (mL)
bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
salsa barbacoa
2 cda (34g)

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
3. Combine el pollo y la salsa barbacoa en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.
4. Sirva.

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata (336g)
perejil fresco, picado
2 1/4 ramitas (2g)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
3/4 taza de tomates cherry (112g)
cebolla, cortado en láminas finas
3/8 pequeña (26g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es) - 555 kcal ● 42g protein ● 21g fat ● 38g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado

1/6 pequeña (13g)

pan

3 rebanada (96g)

atún enlatado, escurrido

3/4 lata (129g)

aguacates

3/8 aguacate(s) (75g)

jugo de lima

3/4 cdita (mL)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado

3/8 pequeña (26g)

pan

6 rebanada (192g)

atún enlatado, escurrido

1 1/2 lata (258g)

aguacates

3/4 aguacate(s) (151g)

jugo de lima

1 1/2 cdita (mL)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Ensalada mixta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

tomates, cortado en cubitos

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

lechuga romana, rallado

1 1/2 corazones (750g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

3/8 pepino (21 cm) (113g)

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 taza (92g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

peras
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

peras
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

Requesón y copa de frutas
3 container (510g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Carne mexicana en olla de cocción lenta

478 kcal ● 45g protein ● 31g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



cebolla, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

comino molido

1/4 cda (2g)

polvo de chile

1/2 cdita (1g)

caldo de res

2 cucharada (mL)

aguja de res para asado, sin hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

ajo en polvo

1/2 cdita (2g)

1. Mezcla las especias con un poco de sal en un bol pequeño y frota la mezcla de especias por todo el asado.
2. Coloca la cebolla en rodajas en el fondo de la olla de cocción y sitúa el asado encima. Rocía el jugo de lima sobre el asado y vierte el caldo de res.
3. Cubre y cocina en bajo durante 8-10 horas hasta que la carne esté tierna.
4. Desmenuza la carne con dos tenedores y mezcla con las cebollas y los jugos. Sirve.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

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.

Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 tomate(s)

tomates
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)
aceite
1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Pan de ajo sencillo

2 rebanada(s) - 229 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 rebanada(s)

ajo en polvo
1 pizca (1g)
mantequilla
2 cdita (9g)
pan
2 rebanada (64g)

1. Unta la mantequilla en el pan, espolvorea un poco de ajo en polvo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Ensalada sencilla de sardinas

531 kcal ● 48g protein ● 33g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 cda (mL)
sardinas, enlatadas en aceite, escurrido
2 lata (184g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 1/2 patata(s) - 779 kcal ● 81g protein ● 9g fat ● 83g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (336g)
salsa barbacoa
4 cucharada (71g)
batatas, cortado por la mitad
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (672g)
salsa barbacoa
1/2 taza (143g)
batatas, cortado por la mitad
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbreles con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
32 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pollo con miel picante

1 sándwich(es) - 474 kcal ● 51g protein ● 10g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/2 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
4 cucharada (23g)
copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
miel
1 cda (21g)
bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)
copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
miel
2 cda (42g)
bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (454g)

1. Calienta aceite en una sartén o plancha. Añade el pollo, dándole la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
2. En un bol pequeño, añade la miel. Calienta en el microondas durante 5-10 segundos para templarla. Añade la guindilla seca triturada y una pizca de sal/pimienta. Ajusta la cantidad de picante según tu preferencia. Mezcla bien y vierte sobre el pollo para cubrirlo.
3. Coloca el pollo en el pan y corona con la ensalada de col. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Pechuga de pollo básica

14 onza(s) - 555 kcal ● 88g protein ● 23g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

aceite

7/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

14 oz (392g)

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 simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

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