

Meal Plan - Menú semanal para ganar músculo de 2300 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

2271 kcal ● 147g protein (26%) ● 87g fat (34%) ● 179g carbs (32%) ● 46g fiber (8%)

Desayuno

430 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

230 kcal, 26g proteína, 16g carbohidratos netos, 6g grasa



Bocaditos de pepino y atún
173 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Almuerzo

845 kcal, 51g proteína, 73g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
350 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



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

Cena

765 kcal, 49g proteína, 67g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Salteado de pollo con arroz
533 kcal

Day 2

2329 kcal ● 165g protein (28%) ● 99g fat (38%) ● 171g carbs (29%) ● 24g fiber (4%)

Desayuno

430 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

230 kcal, 26g proteína, 16g carbohidratos netos, 6g grasa



Bocaditos de pepino y atún
173 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Almuerzo

815 kcal, 56g proteína, 73g carbohidratos netos, 30g grasa



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal



Sándwich de pavo con mostaza
1 1/2 sándwich(es)- 680 kcal

Cena

850 kcal, 63g proteína, 59g carbohidratos netos, 39g grasa



Ensalada de col con pollo buffalo
623 kcal



Jugo de frutas
2 taza(s)- 229 kcal

Day 3

2287 kcal ● 189g protein (33%) ● 102g fat (40%) ● 123g carbs (22%) ● 29g fiber (5%)

Desayuno

430 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

800 kcal, 57g proteína, 64g carbohidratos netos, 30g grasa



Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch
1 sándwich(es)- 456 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa



Tortita de arroz
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal



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

Cena

805 kcal, 104g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
16 oz- 631 kcal

Day 4

2287 kcal ● 183g protein (32%) ● 99g fat (39%) ● 140g carbs (25%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

430 kcal, 14g proteína, 41g carbohidratos netos, 21g grasa



Pistachos
188 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 241 kcal

Almuerzo

800 kcal, 57g proteína, 64g carbohidratos netos, 30g grasa



Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch
1 sándwich(es)- 456 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
342 kcal

Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa



Tortita de arroz
4 tortita(s) de arroz- 139 kcal



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

Cena

805 kcal, 104g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
16 oz- 631 kcal

Day 5

2349 kcal ● 207g protein (35%) ● 76g fat (29%) ● 179g carbs (30%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

430 kcal, 14g proteína, 41g carbohidratos netos, 21g grasa



Pistachos
188 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 241 kcal

Aperitivos

340 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1 1/2 rebanada(s)- 200 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

795 kcal, 64g proteína, 84g carbohidratos netos, 18g grasa



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



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Cena

785 kcal, 110g proteína, 28g carbohidratos netos, 20g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
16 onza(s)- 592 kcal



Verduras mixtas
2 taza(s)- 194 kcal

Day 6

2324 kcal ● 151g protein (26%) ● 81g fat (32%) ● 219g carbs (38%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

400 kcal, 19g proteína, 36g carbohidratos netos, 18g grasa



Mini muffin de huevo y queso
3 mini muffin(s)- 168 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

340 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1 1/2 rebanada(s)- 200 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

795 kcal, 64g proteína, 84g carbohidratos netos, 18g grasa



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



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Cena

790 kcal, 50g proteína, 73g carbohidratos netos, 29g grasa



Pasta con puerros y carne picada
632 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
156 kcal

Day 7

2302 kcal ● 157g protein (27%) ● 106g fat (42%) ● 154g carbs (27%) ● 25g fiber (4%)

Desayuno

400 kcal, 19g proteína, 36g carbohidratos netos, 18g grasa



Mini muffin de huevo y queso
3 mini muffin(s)- 168 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Pomelo
1 pomelo- 119 kcal

Aperitivos

340 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada
1 1/2 rebanada(s)- 200 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

775 kcal, 70g proteína, 20g carbohidratos netos, 43g grasa



Pavo molido básico
12 onza- 563 kcal



Zanahorias asadas
4 zanahoria(s)- 211 kcal

Cena

790 kcal, 50g proteína, 73g carbohidratos netos, 29g grasa



Pasta con puerros y carne picada
632 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
156 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
15 grande (750g)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso en lonchas
3 rebanada (21 g c/u) (63g)
- ☐ mantequilla
3/8 barra (43g)
- ☐ queso cheddar
1/4 taza, rallada (32g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
2 ración (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
6 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ berenjena
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- ☐ tomates
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (569g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (84g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
14 1/2 oz (412g)
- ☐ perejil fresco
2 1/4 ramitas (2g)
- ☐ lechuga romana
3 1/2 hoja interior (21g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
2 taza (236g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)
- ☐ puerros
1 puerro (89g)
- ☐ zanahorias
4 grande (288g)

Otro

- ☐ salsa para salteados
2 3/4 cucharada (45g)
- ☐ mezcla para coleslaw
3 taza (285g)
- ☐ condimento italiano
1 cdita (4g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
10 taza (300g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 3/4 lbs (2119g)
- ☐ pavo molido, crudo
3/4 lbs (340g)

Bebidas

- ☐ agua
10 1/4 cucharada (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
- ☐ pasta seca cruda
6 oz (171g)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
3/4 lata (336g)
- ☐ cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/4 cda (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
3 cucharada (mL)
- ☐ salsa barbacoa
14 cda (238g)
- ☐ caldo de verduras
2 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- ☐ pomelo
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (996g)
- ☐ aguacates
2 aguacate(s) (385g)
- ☐ jugo de lima
4 cda (mL)
- ☐ arándanos rojos deshidratados
4 cucharada (40g)
- ☐ jugo de fruta
16 fl oz (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 sobre (222g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1 1/4 cdita, molido (3g)
- ☐ sal
1 cdita (7g)
- ☐ ajo en polvo
1 cdita (3g)
- ☐ vinagre balsámico
3/4 cda (mL)
- ☐ mostaza Dijon
1 1/2 cdita (8g)
- ☐ limón y pimienta
1 cda (7g)

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Productos horneados

- ☐ pan
16 1/2 oz (464g)
- ☐ bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
- ☐ bagel
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
6 oz (170g)
- ☐ fiambres de pollo
1 1/4 lbs (567g)

Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor
8 pastel (72g)

Dulces

- ☐ mermelada
4 1/2 cdita (32g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
3/4 lbs (339g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevo dentro de una berenjena

241 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

aceite

2 cdita (mL)

berenjena

2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(120g)

Para las 3 comidas:

huevos

6 grande (300g)

aceite

6 cdita (mL)

berenjena

6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

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 3 comidas:

manzanas

3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

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 3 comidas:

queso en tiras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pistachos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 241 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

bagel
1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)
mantequilla
1/2 cda (7g)

Para las 2 comidas:

bagel
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(138g)
mantequilla
1 cda (14g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
 2. Unta la mantequilla.
 3. Disfruta.
-

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mini muffin de huevo y queso

3 mini muffin(s) - 168 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso cheddar

2 1/4 cucharada, rallada (16g)

agua

1/2 cda (mL)

huevos

1 1/2 grande (75g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar

1/4 taza, rallada (32g)

agua

1 cda (mL)

huevos

3 grande (150g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta).
Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético.
Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 cdita (5g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 cdita (9g)

pan

2 rebanada (64g)

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

Pomelo

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

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)

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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!

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

arándanos rojos deshidratados

4 cucharada (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pavo con mostaza

1 1/2 sándwich(es) - 680 kcal ● 56g protein ● 29g fat ● 42g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

mostaza Dijon

1 1/2 cdita (8g)

lechuga romana

1 1/2 hoja interior (9g)

tomates

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

pan

3 rebanada (96g)

queso en lonchas

3 rebanada (21 g c/u) (63g)

fiambre de pavo

6 oz (170g)

1. Coloca el pavo, el queso, la lechuga y el tomate en una rebanada de pan.
2. Unta la mostaza en la otra rebanada de pan y colócala con el lado de la mostaza hacia abajo sobre el pavo, el queso, la lechuga y el tomate.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda**
3/4 lbs (340g)
- aceite de oliva**
2 cedita (mL)
- lechuga romana**
2 hoja interior (12g)
- aderezo ranch**
4 cedita (mL)
- bollos para hamburguesa**
2 bollo(s) (102g)
- salsa barbacoa**
4 cda (68g)

- 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.
- Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
- Combine el pollo y la salsa barbacoa en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.
- Sirva.

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal  18g protein  14g fat  25g carbs  11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- 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)

Para las 2 comidas:

- edamame, congelado, sin vaina**
2 taza (236g)
- vinagreta balsámica**
4 cda (mL)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**
8 remolacha(s) (400g)
- mezcla de hojas verdes**
4 taza (120g)

- Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
- Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw

1 2/3 taza (150g)

salsa barbacoa

10 cda (170g)

fiambres de pollo

1 1/4 lbs (567g)

pan

5 rebanada(s) (160g)

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 con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

6 cda (mL)

tomates

1 taza de tomates cherry (149g)

mezcla de hojas verdes

6 taza (180g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Pavo molido básico

12 onza - 563 kcal ● 67g protein ● 33g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza

aceite

1 1/2 cdita (mL)

pavo molido, crudo

3/4 lbs (340g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

Zanahorias asadas

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



Rinde 4 zanahoria(s)

zanahorias, cortado en rodajas

4 grande (288g)

aceite

2/3 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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bocaditos de pepino y atún

173 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas

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

atún enlatado

1 1/2 sobre (111g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

atún enlatado

3 sobre (222g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

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 2 comidas:

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)

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz - 139 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tortitas de arroz, cualquier sabor
4 pastel (36g)

Para las 2 comidas:

tortitas de arroz, cualquier sabor
8 pastel (72g)

1. Disfruta.

Cacahuates tostados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Tostada con mantequilla y mermelada

1 1/2 rebanada(s) - 200 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada

1 1/2 cdita (11g)

mantequilla

1 1/2 cdita (7g)

pan

1 1/2 rebanada (48g)

Para las 3 comidas:

mermelada

4 1/2 cdita (32g)

mantequilla

4 1/2 cdita (20g)

pan

4 1/2 rebanada (144g)

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

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomates, en cubos

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

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Salteado de pollo con arroz

533 kcal ● 46g protein ● 9g fat ● 61g carbs ● 6g fiber

**salsa para salteados**

2 2/3 cucharada (45g)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

aceite, dividido

1/4 cda (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/8 cdita (1g)

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

6 oz (168g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

1. En una olla con tapa, añadir el agua y llevar a ebullición. Añadir el arroz, remover, reducir el fuego a medio-bajo y tapar con la tapa. La temperatura será la correcta cuando se vea salir un poco de vapor por el borde de la tapa. Mantener la tapa puesta durante 20 minutos sin retirar. Cuando esté listo, esponjar con un tenedor y reservar.
 2. Mientras tanto, calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el pollo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el pollo y reservar.
 3. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
 4. Volver a añadir el pollo a la sartén y mezclar.
 5. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
 6. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el pollo esté completamente hecho.
 7. Servir sobre el arroz.
-

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Ensalada de col con pollo buffalo

623 kcal ● 59g protein ● 38g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (255g)

mezcla para coleslaw

1 1/2 taza (135g)

Frank's Red Hot sauce

3 cucharada (mL)

aderezo ranch

3 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

3 cucharada de tomates cherry (28g)

aceite

3/4 cda (mL)

1. Sazona el pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio.
3. Añade el pollo y cocina 5–6 minutos por lado, o hasta que esté bien cocido y ya no esté rosado en el centro. Retira el pollo y deja enfriar un poco, luego córtalo en trozos del tamaño de un bocado. Mezcla el pollo con salsa picante.
4. Sirve sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rocía con aderezo ranch y sirve.
5. Consejo de preparación: Guarda el pollo y el aderezo ranch por separado de la col. Monta todos los componentes justo antes de servir para mantener la col crujiente.

Jugo de frutas

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



Rinde 2 taza(s)

jugo de fruta

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

aceite de oliva

1/6 cda (mL)

tomates, en cubos

3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(46g)

aguacates, en cubos

3/8 aguacate(s) (75g)

jugo de lima

3/4 cda (mL)

cebolla

3/4 cucharada, picada (11g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(92g)

aguacates, en cubos

3/4 aguacate(s) (151g)

jugo de lima

1 1/2 cda (mL)

cebolla

1 1/2 cucharada, picada (23g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Pechuga de pollo con balsámico

16 oz - 631 kcal ● 102g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

condimento italiano

1 cdita (4g)

aceite

4 cdita (mL)

vinagreta balsámica

1/2 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

2 lbs (907g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 16 onza(s)

limón y pimienta

1 cda (7g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (448g)

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.

Verduras mixtas

2 taza(s) - 194 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
2 taza (270g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pasta con puerros y carne picada

632 kcal ● 48g protein ● 17g fat ● 69g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

carne molida de res (93% magra)
6 oz (170g)
aceite
1/4 cda (mL)
caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
pasta seca cruda
3 oz (86g)
puerros, picado
1/2 puerro (45g)

Para las 2 comidas:

carne molida de res (93% magra)
3/4 lbs (339g)
aceite
1/2 cda (mL)
caldo de verduras
2 taza(s) (mL)
pasta seca cruda
6 oz (171g)
puerros, picado
1 puerro (89g)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade la carne y desmenúzala, cocinando unos 5 minutos o hasta que se dore.
2. Añade los puerros y cocina 3 minutos hasta que se ablanden ligeramente.
3. Añade el caldo y la pasta. Lleva a hervor suave y cocina 10-12 minutos o hasta que la pasta esté al punto que te guste. Remueve ocasionalmente para asegurar una cocción uniforme.
4. Sazona con una buena pizca de sal y pimienta negra y sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

ajo en polvo

1/6 cdita (1g)

aceite de oliva

1/6 cda (mL)

tomates, en cubos

1/3 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.)
(41g)

aguacates, en cubos

1/3 aguacate(s) (67g)

jugo de lima

2/3 cda (mL)

cebolla

2 cucharadita, picada (10g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.)
(82g)

aguacates, en cubos

2/3 aguacate(s) (134g)

jugo de lima

1 1/3 cda (mL)

cebolla

4 cucharadita, picada (20g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
 2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
 3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
 4. Sirve fría.
-