

Meal Plan - Menú semanal para ganar músculo de 2600 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

2724 kcal ● 195g protein (29%) ● 115g fat (38%) ● 183g carbs (27%) ● 45g fiber (7%)

Desayuno

430 kcal, 24g proteína, 23g carbohidratos netos, 24g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)

2 huevo(s)- 159 kcal



[Palitos de zanahoria](#)

2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



[Barrita de granola alta en proteínas](#)

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

415 kcal, 60g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



[Batido proteico doble chocolate](#)

275 kcal



[Anacardos tostados](#)

1/6 taza(s)- 139 kcal

Almuerzo

930 kcal, 41g proteína, 70g carbohidratos netos, 46g grasa



[Leche](#)

3 taza(s)- 447 kcal



[Tostada con garbanzos especiados y aguacate](#)

1 tostada(s)- 481 kcal

Cena

950 kcal, 70g proteína, 78g carbohidratos netos, 33g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

38 kcal



[Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa](#)

914 kcal

Day 2

2678 kcal ● 269g protein (40%) ● 109g fat (37%) ● 121g carbs (18%) ● 33g fiber (5%)

Desayuno

430 kcal, 24g proteína, 23g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Palitos de zanahoria
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



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

Aperitivos

415 kcal, 60g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Batido proteico doble chocolate
275 kcal



Anacardos tostados
1/6 taza(s)- 139 kcal

Almuerzo

870 kcal, 96g proteína, 39g carbohidratos netos, 33g grasa



Patatas fritas de zanahoria
231 kcal



Pollo fácil con ajo
14 onza(s)- 639 kcal

Cena

965 kcal, 90g proteína, 48g carbohidratos netos, 40g grasa



Pollo marsala
10 oz pollo- 582 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Day 3

2629 kcal ● 217g protein (33%) ● 127g fat (43%) ● 114g carbs (17%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

410 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 31g grasa



Aguacate relleno de salmón ahumado
1/2 aguacate(s)- 271 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

320 kcal, 31g proteína, 22g carbohidratos netos, 10g grasa



Pepperoni de pavo
32 rebanadas- 137 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Almuerzo

935 kcal, 74g proteína, 41g carbohidratos netos, 45g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Ensalada de pollo con salsa verde
718 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

965 kcal, 90g proteína, 48g carbohidratos netos, 40g grasa



Pollo marsala
10 oz pollo- 582 kcal



Ensalada fácil de garbanzos
234 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Day 4

2605 kcal ● 181g protein (28%) ● 136g fat (47%) ● 131g carbs (20%) ● 33g fiber (5%)

Desayuno

410 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 31g grasa



Aguacate relleno de salmón ahumado
1/2 aguacate(s)- 271 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

320 kcal, 31g proteína, 22g carbohidratos netos, 10g grasa



Pepperoni de pavo
32 rebanadas- 137 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Almuerzo

935 kcal, 74g proteína, 41g carbohidratos netos, 45g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Ensalada de pollo con salsa verde
718 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

940 kcal, 54g proteína, 65g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
281 kcal



Pollo Milano
659 kcal

Day 5

2613 kcal ● 233g protein (36%) ● 129g fat (44%) ● 99g carbs (15%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

410 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 31g grasa



Aguacate relleno de salmón ahumado
1/2 aguacate(s)- 271 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

390 kcal, 62g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa



Mug cake proteico de chocolate
2 pastel en taza(s)- 389 kcal

Almuerzo

875 kcal, 95g proteína, 27g carbohidratos netos, 36g grasa



Moras
1 1/4 taza(s)- 87 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
786 kcal

Cena

940 kcal, 54g proteína, 65g carbohidratos netos, 50g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino
281 kcal



Pollo Milano
659 kcal

Day 6

2574 kcal ● 171g protein (27%) ● 116g fat (41%) ● 180g carbs (28%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

420 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

390 kcal, 62g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa



Mug cake proteico de chocolate
2 pastel en taza(s)- 389 kcal

Almuerzo

880 kcal, 60g proteína, 56g carbohidratos netos, 43g grasa



Sándwich de queso a la plancha
1 sándwich(es)- 495 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

885 kcal, 28g proteína, 96g carbohidratos netos, 37g grasa



Sub cheesesteak con hummus
1 sub(es)- 554 kcal



Chips de tortilla
188 kcal



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal

Day 7

2574 kcal ● 171g protein (27%) ● 116g fat (41%) ● 180g carbs (28%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

420 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

390 kcal, 62g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa



Mug cake proteico de chocolate
2 pastel en taza(s)- 389 kcal

Almuerzo

880 kcal, 60g proteína, 56g carbohidratos netos, 43g grasa



Sándwich de queso a la plancha
1 sándwich(es)- 495 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 lata(s)- 247 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

885 kcal, 28g proteína, 96g carbohidratos netos, 37g grasa



Sub cheesesteak con hummus
1 sub(es)- 554 kcal



Chips de tortilla
188 kcal



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
20 grande (1000g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 1/2 container (420g)
- ☐ leche entera
5 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
1/2 barra (61g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso de cabra
1 1/2 oz (43g)
- ☐ nata para montar
1/2 taza, líquida (rinde 2 tazas batidas) (mL)
- ☐ queso en lonchas
6 rebanada (28 g c/u) (168g)

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
12 1/2 mediana (764g)
- ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (714g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
5/8 paquete (454 g c/u) (265g)
- ☐ ajo
9 diente(s) (27g)
- ☐ champiñones
10 oz (284g)
- ☐ perejil fresco
3 ramitas (3g)
- ☐ cebolla
1 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (185g)
- ☐ pepino
3 pepino (21 cm) (903g)
- ☐ cebolla morada
1 mediano (diá. 6.4 cm) (125g)
- ☐ tomates secos al sol
4 cucharada (14g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1/2 lbs (198g)

Bebidas

- ☐ agua
1/4 galón (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
13 1/4 cucharada (114g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
6 cda (44g)

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
9 1/4 oz (265g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 2/3 lbs (2083g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- ☐ sal
1 1/4 cdita (8g)
- ☐ copos de chile rojo
1 cdita (2g)
- ☐ comino molido
4 cdita (8g)
- ☐ romero, seco
1 1/3 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
1 1/2 fluid ounce (mL)
- ☐ vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (0g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 3/4 aguacate(s) (552g)
- ☐ jugo de limón
1 1/3 fl oz (mL)
- ☐ peras
2 mediana (356g)
- ☐ zarzamoras
1 1/4 taza (180g)

Legumbres y derivados

- ☐ kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
- ☐ pimienta
2 mediana (238g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)
- ☐ totopos (tortilla chips)
2 2/3 oz (76g)

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
10 cucharada grande (1/3 taza c/u) (310g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
5 1/4 taza (158g)
- ☐ mezcla de quinoa saborizada
5/8 paquete (140 g) (81g)
- ☐ edulcorante sin calorías
12 cdita (42g)
- ☐ bollo para sub(s)
2 panecillo(s) (170g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
16 cdita (29g)

- ☐ garbanzos, en conserva
1 1/2 lata (672g)
- ☐ frijoles negros
6 cucharada (90g)
- ☐ hummus
1/2 taza (123g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/2 lbs (224g)
- ☐ migas de pan
1/4 taza (31g)
- ☐ polvo de hornear
3 cdita (15g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/4 cda (mL)
- ☐ salsa verde
3 cda (48g)
- ☐ caldo de pollo
1/2 taza(s) (mL)
- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 lata (~540 g) (1052g)

Salchichas y fiambres

- ☐ pepperoni de pavo
64 rebanadas (113g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón ahumado
2 1/4 oz (64g)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Aguacate relleno de salmón ahumado

1/2 aguacate(s) - 271 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón
1/4 cdita (mL)
queso de cabra
1/2 oz (14g)
salmón ahumado
3/4 oz (21g)
aguacates, cortado por la mitad, sin semillas y sin piel
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

jugo de limón
3/4 cdita (mL)
queso de cabra
1 1/2 oz (43g)
salmón ahumado
2 1/4 oz (64g)
aguacates, cortado por la mitad, sin semillas y sin piel
1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Pica el salmón ahumado en trozos.
2. Añade el salmón a un bol con el queso de cabra. Mezcla con un tenedor hasta que la mezcla esté homogénea.
3. Rellena los huecos del aguacate con la mezcla de salmón ahumado.
4. Rocía con un poco de jugo de limón y añade pimienta al gusto.
5. Sirve inmediatamente.

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 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

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.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Leche

3 taza(s) - 447 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 35g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 taza(s)

leche entera

3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con garbanzos especiados y aguacate

1 tostada(s) - 481 kcal ● 17g protein ● 22g fat ● 35g carbs ● 19g fiber



Rinde 1 tostada(s)

aguacates, pelado y deshuesado

1/2 aguacate(s) (101g)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

aceite

1/4 cdita (mL)

copos de chile rojo

1/8 cdita (0g)

comino molido

1 cdita (2g)

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

pan

1 rebanada(s) (32g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja de horno y tuéstalos en el horno durante 10-15 minutos, hasta que estén dorados.
3. Mientras tanto, machaca el aguacate en un bol con el dorso de un tenedor. Añade el zumo de limón y una pizca de sal/pimienta. Machaca hasta que esté bien combinado.
4. Tuesta el pan.
5. Monta las tostadas extendiendo el puré de aguacate sobre el pan y cubre con una buena cantidad de garbanzos especiados y las escamas de guindilla. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Patatas fritas de zanahoria

231 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



sal

1/4 cdita (1g)

romero, seco

5/6 cdita (1g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

zanahorias, pelado

10 oz (284g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

Pollo fácil con ajo

14 onza(s) - 639 kcal ● 93g protein ● 21g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Rinde 14 onza(s)

ajo, picado finamente

3 1/2 diente(s) (10g)

migas de pan

1/4 taza (31g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

14 oz (397g)

mantequilla

1 1/6 cda (17g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
2. En una cacerola pequeña derrite la mantequilla/margarina con el ajo. Sumerge los trozos de pollo en la mezcla de mantequilla/ajo, dejando que el exceso escurra, luego cubre completamente con pan rallado.
3. Coloca el pollo empanado en una fuente para hornear. Combina cualquier resto de la salsa de mantequilla/ajo con pan rallado y vierte la mezcla sobre las piezas de pollo. Hornea en el horno precalentado durante 20 a 30 minutos o hasta que ya no esté rosado por dentro. El tiempo puede variar según el grosor de la pechuga.
4. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Ensalada de pollo con salsa verde

718 kcal ● 71g protein ● 37g fat ● 14g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frijoles negros, escurrido y enjuagado
3 cucharada (45g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (255g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aguacates, cortado en rodajas
3 rebanadas (75g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 cda (22g)
comino molido
1 1/2 cdita (3g)
salsa verde
1 1/2 cda (24g)
tomates, picado
3/4 tomate roma (60g)

Para las 2 comidas:

frijoles negros, escurrido y enjuagado
6 cucharada (90g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
18 oz (510g)
aceite
3 cdita (mL)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
aguacates, cortado en rodajas
6 rebanadas (150g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
6 cda (44g)
comino molido
3 cdita (6g)
salsa verde
3 cda (48g)
tomates, picado
1 1/2 tomate roma (120g)

1. Frota el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Fríe en una sartén o plancha durante unos 10 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté cocido pero aún jugoso. Retira el pollo de la sartén y deja enfriar.
2. Añade los frijoles negros a la sartén y cocina hasta que estén sólo calentados, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
3. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
4. Añade las hojas mixtas a un bol y coloca el pollo, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla la ensalada con suavidad. Cubre con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Moras

1 1/4 taza(s) - 87 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

zarzamoras

1 1/4 taza (180g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

786 kcal ● 92g protein ● 35g fat ● 20g carbs ● 6g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas

7/8 mediana (53g)

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

14 oz (392g)

vinagre de sidra de manzana

7/8 tsp (mL)

tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (0g)

aceite

1 3/4 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

1/2 lbs (198g)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 22g protein ● 33g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en lonchas

2 rebanada (28 g c/u) (56g)

mantequilla

1 cda (14g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas

4 rebanada (28 g c/u) (112g)

mantequilla

2 cda (28g)

pan

4 rebanada (128g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

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.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Batido proteico doble chocolate

275 kcal  56g protein  2g fat  5g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

proteína en polvo, chocolate

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

yogur griego desnatado, natural

4 cda (70g)

cacao en polvo

2 cdita (4g)

agua

2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

proteína en polvo, chocolate

4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)

yogur griego desnatado, natural

8 cda (140g)

cacao en polvo

4 cdita (7g)

agua

4 taza(s) (mL)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal  3g protein  11g fat  7g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

2 2/3 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

1/3 taza (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Pepperoni de pavo

32 rebanadas - 137 kcal  18g protein  6g fat  2g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepperoni de pavo
32 rebanadas (56g)

Para las 2 comidas:

pepperoni de pavo
64 rebanadas (113g)

- 1. Disfruta.

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.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal  12g protein  4g fat  16g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Mug cake proteico de chocolate

2 pastel en taza(s) - 389 kcal ● 62g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edulcorante sin calorías

4 cdita (14g)

agua

4 tsp (mL)

huevos

2 grande (100g)

cacao en polvo

4 cdita (7g)

polvo de hornear

1 cdita (5g)

proteína en polvo, chocolate

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

Para las 3 comidas:

edulcorante sin calorías

12 cdita (42g)

agua

12 tsp (mL)

huevos

6 grande (300g)

cacao en polvo

12 cdita (22g)

polvo de hornear

3 cdita (15g)

proteína en polvo, chocolate

6 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(186g)

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza grande. Asegúrate de dejar espacio en la parte superior de la taza, ya que el pastel subirá durante la cocción.
2. Microondas a máxima potencia durante unos 45-80 segundos, revisando cada pocos segundos a medida que se acerque a estar listo. El tiempo puede variar según tu microondas. Ten cuidado de no sobrecocinar el pastel, ya que la textura quedará esponjosa. Sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

tomates

2 cucharada de tomates cherry (19g)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

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

Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa

914 kcal ● 70g protein ● 31g fat ● 75g carbs ● 15g fiber



aceite de oliva
1 1/6 cdita (mL)
mezcla de verduras congeladas
5/8 paquete (454 g c/u) (265g)
mezcla de quinoa saborizada
5/8 paquete (140 g) (81g)
pavo molido, crudo
9 1/3 oz (265g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añada el pavo, desmenúcelo y dórelo, removiendo ocasionalmente, hasta que esté completamente cocido. Sazone al gusto con sal y pimienta.
2. Mientras tanto, prepare la mezcla de quinoa y las verduras mixtas según las indicaciones del paquete.
3. Cuando todo esté listo, mézclelo todo (o manténgalo separado) y sirva.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pollo marsala

10 oz pollo - 582 kcal ● 70g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

champiñones, cortado en rodajas
5 oz (142g)
aceite, dividido
1 1/4 cda (mL)
vinagre balsámico
5/8 cda (mL)
jugo de limón
5/8 cda (mL)
leche entera
1/3 taza(s) (mL)
caldo de verduras
1/3 taza(s) (mL)
ajo, cortado en cubos
1 1/4 diente(s) (4g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
10 oz (280g)

Para las 2 comidas:

champiñones, cortado en rodajas
10 oz (284g)
aceite, dividido
2 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1 1/4 cda (mL)
jugo de limón
1 1/4 cda (mL)
leche entera
5/8 taza(s) (mL)
caldo de verduras
5/8 taza(s) (mL)
ajo, cortado en cubos
2 1/2 diente(s) (8g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/4 lbs (560g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Sella el pollo, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado. Retira el pollo de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite, el ajo y los champiñones. Sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina unos 5 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
3. Añade el caldo, la leche, el vinagre balsámico y el jugo de limón. Reduce el fuego, incorpora el pollo de nuevo en la sartén y deja cocer a fuego lento 8-10 minutos hasta que la salsa espese y el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**
1/2 lata (224g)
perejil fresco, picado
1 1/2 ramitas (2g)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

**garbanzos, en conserva,
escurrido y enjuagado**
1 lata (448g)
perejil fresco, picado
3 ramitas (3g)
vinagre de sidra de manzana
1 cda (mL)
vinagre balsámico
1 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)
cebolla, cortado en láminas finas
1/2 pequeña (35g)

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

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en medias lunas

1 pepino (21 cm) (301g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1 cdita (mL)

eneldo seco

1 cdita (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1/2 taza (140g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en medias lunas

2 pepino (21 cm) (602g)

aceite de oliva

2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

2 cdita (mL)

eneldo seco

2 cdita (2g)

jugo de limón

1 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

1 taza (280g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. \r\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. \r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Pollo Milano

659 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 46g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra, al gusto

1/4 cdita, molido (1g)

ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

pasta seca cruda, (fettuccini)

2 oz (57g)

aceite

1/2 cda (mL)

sal, al gusto

3/8 cdita (2g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

4 oz (112g)

nata para montar

4 cucharada, líquida (rinde 2

cucharadas batidas) (mL)

caldo de pollo

1/4 taza(s) (mL)

tomates secos al sol, picado

2 cucharada (7g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra, al gusto

1/2 cdita, molido (1g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

pasta seca cruda, (fettuccini)

4 oz (114g)

aceite

1 cda (mL)

sal, al gusto

3/4 cdita (5g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

nata para montar

1/2 taza, líquida (rinde 2 tazas

batidas) (mL)

caldo de pollo

1/2 taza(s) (mL)

tomates secos al sol, picado

4 cucharada (14g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

1. Lleva una olla grande de agua a ebullición. Añade la pasta y cocina según las indicaciones del paquete. Escurre y reserva.
 2. Mientras tanto, sazona el pollo con sal y pimienta por ambos lados. En una sartén grande a fuego medio, calienta el aceite y saltea el pollo. Presiona el pollo de vez en cuando y cocina unos 4 minutos por lado o hasta que esté hecho y ya no se vea rosado por dentro.
 3. Traslada el pollo a un plato; cúbrelo y mantenlo caliente.
 4. Añade la mantequilla a la sartén y deja que se derrita; agrega el ajo y cocina 30 segundos hasta que desprenda aroma. Añade los tomates y el caldo de pollo; lleva a hervir a fuego lento y cocina destapado durante unos 10 minutos o hasta que los tomates estén tiernos. Agrega la nata y lleva a ebullición; remueve. Reduce a fuego medio y cocina hasta que la salsa espese lo suficiente para cubrir el dorso de una cuchara. Ajusta de sal y pimienta al gusto.
 5. Corta el pollo en tiras. Traslada la pasta a los platos para servir; cubre con el pollo y baña con la salsa cremosa. Sirve.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sub cheesesteak con hummus

1 sub(es) - 554 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 57g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

1 mediana (119g)

cebolla, cortado en tiras finas

1/2 grande (75g)

bollo para sub(s), partido

1 panecillo(s) (85g)

queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

hummus

4 cucharada (62g)

copos de chile rojo

1/2 cdita (1g)

ajo, picado

1 diente (3g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas

2 mediana (238g)

cebolla, cortado en tiras finas

1 grande (150g)

bollo para sub(s), partido

2 panecillo(s) (170g)

queso en lonchas

2 rebanada (28 g c/u) (56g)

hummus

1/2 taza (123g)

copos de chile rojo

1 cdita (2g)

ajo, picado

2 diente (6g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade cebolla, pimiento, ajo y chile rojo triturado. Saltea 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
2. Unta hummus en el interior del pan y rellena con la mezcla de pimientos. Cubre con queso.
3. Opcional: gratina el sándwich por uno o dos minutos hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado.
4. Sirve.

Chips de tortilla

188 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 24g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

totopos (tortilla chips)

1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)

2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

pepino, cortado en rodajas finas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

tomates, cortado en rodajas finas

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

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1 pequeña (70g)

pepino, cortado en rodajas finas

1 pepino (21 cm) (301g)

tomates, cortado en rodajas finas

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
-