

Meal Plan - Menú semanal para ganar músculo de 2700 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

2745 kcal ● 205g protein (30%) ● 155g fat (51%) ● 103g carbs (15%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

495 kcal, 22g proteína, 48g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevos revueltos cremosos
273 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

320 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 18g grasa



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

960 kcal, 101g proteína, 14g carbohidratos netos, 51g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
245 kcal



Chuletas de cerdo con comino picante
717 kcal

Cena

970 kcal, 71g proteína, 16g carbohidratos netos, 64g grasa



Coles de Bruselas asadas
290 kcal



Muslos de pollo rellenos de queso azul
1 1/2 muslo- 678 kcal

Day 2

2695 kcal ● 197g protein (29%) ● 117g fat (39%) ● 185g carbs (27%) ● 29g fiber (4%)

Desayuno

495 kcal, 22g proteína, 48g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevos revueltos cremosos
273 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

320 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 18g grasa



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

915 kcal, 93g proteína, 97g carbohidratos netos, 13g grasa



Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli
3 sándwich(es)- 774 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

970 kcal, 71g proteína, 16g carbohidratos netos, 64g grasa



Coles de Bruselas asadas
290 kcal



Muslos de pollo rellenos de queso azul
1 1/2 muslo- 678 kcal

Day 3

2641 kcal ● 179g protein (27%) ● 95g fat (32%) ● 237g carbs (36%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

440 kcal, 21g proteína, 46g carbohidratos netos, 18g grasa



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal

Aperitivos

320 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 18g grasa



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

915 kcal, 93g proteína, 97g carbohidratos netos, 13g grasa



Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli
3 sándwich(es)- 774 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

965 kcal, 54g proteína, 70g carbohidratos netos, 46g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
161 kcal



Batata al horno con canela
1 1/2 batata(s)- 475 kcal



Rosbif
330 kcal

Day 4

2688 kcal ● 188g protein (28%) ● 91g fat (31%) ● 245g carbs (37%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

440 kcal, 21g proteína, 46g carbohidratos netos, 18g grasa



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal

Aperitivos

420 kcal, 9g proteína, 83g carbohidratos netos, 3g grasa



Pretzels
165 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Almuerzo

935 kcal, 93g proteína, 76g carbohidratos netos, 22g grasa



Pechuga de pollo básica
13 1/3 onza(s)- 529 kcal



Puré de batata
366 kcal



Guisantes sugar snap
41 kcal

Cena

890 kcal, 65g proteína, 40g carbohidratos netos, 49g grasa



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
1 1/2 chuleta(s)- 642 kcal



Puré de batata con mantequilla
249 kcal

Day 5

2731 kcal ● 244g protein (36%) ● 94g fat (31%) ● 197g carbs (29%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

440 kcal, 21g proteína, 46g carbohidratos netos, 18g grasa



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal

Aperitivos

420 kcal, 9g proteína, 83g carbohidratos netos, 3g grasa



Pretzels
165 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Almuerzo

880 kcal, 93g proteína, 37g carbohidratos netos, 36g grasa



Arándanos
1 taza(s)- 95 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
786 kcal

Cena

990 kcal, 121g proteína, 30g carbohidratos netos, 37g grasa



Puré de batata
92 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
18 oz- 899 kcal

Desayuno

480 kcal, 12g proteína, 77g carbohidratos netos, 12g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada
1/2 bagel(es)- 225 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal

Aperitivos

325 kcal, 18g proteína, 20g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



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

Almuerzo

970 kcal, 49g proteína, 81g carbohidratos netos, 44g grasa



Pistachos
188 kcal



Kéfir
300 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
5 mitad(es) de calabacín- 480 kcal

Cena

990 kcal, 121g proteína, 30g carbohidratos netos, 37g grasa



Puré de batata
92 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
18 oz- 899 kcal

Desayuno

480 kcal, 12g proteína, 77g carbohidratos netos, 12g grasa



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada
1/2 bagel(es)- 225 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Jugo de frutas
1 1/4 taza(s)- 143 kcal

Aperitivos

325 kcal, 18g proteína, 20g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



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

Almuerzo

970 kcal, 49g proteína, 81g carbohidratos netos, 44g grasa



Pistachos
188 kcal



Kéfir
300 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
5 mitad(es) de calabacín- 480 kcal

Cena

930 kcal, 97g proteína, 79g carbohidratos netos, 23g grasa



Cuscús
402 kcal



Filete de atún sellado sencillo
12 oz- 529 kcal

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
3 2/3 taza (528g)
- ☐ coles de Bruselas
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ cebolla
3/4 pequeña (53g)
- ☐ pimienta
1 1/2 pequeña (111g)
- ☐ batatas
5 1/2 batata, 12,5 cm de largo (1155g)
- ☐ ajo
2 1/4 diente(s) (7g)
- ☐ zanahorias
4 mediana (236g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1/2 lbs (198g)
- ☐ tomates
36 tomates cherry (612g)
- ☐ calabacín
5 grande (1615g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3/4 oz (18g)
- ☐ pimienta negra
3 1/2 g (3g)
- ☐ comino molido
1/4 oz (7g)
- ☐ copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
- ☐ pimentón (paprika)
3/8 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
1 g (1g)
- ☐ canela
1/2 cdita (1g)
- ☐ coriandro molido
3/4 cda (4g)
- ☐ albahaca fresca
36 hojas (18g)
- ☐ polvo de chile
6 cdita (16g)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ jugo de fruta
52 fl oz (mL)
- ☐ arándanos rojos deshidratados
3/4 taza (120g)
- ☐ nectarina
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)
- ☐ arándanos
1 taza (148g)
- ☐ aceitunas verdes
36 grande (158g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)
- ☐ mermelada
1 1/2 oz (42g)
- ☐ azúcar
3/4 cda (10g)

Productos horneados

- ☐ pan
3/4 lbs (352g)
- ☐ bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
3 muslo (170 g c/u) (510g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 lbs (1786g)

Otro

- ☐ mezcla para coleslaw
2 taza (180g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
12 cda (204g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
7/8 tsp (mL)
- ☐ salsa para pasta
1 1/4 taza (325g)

Salchichas y fiambres

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 1/2 lbs (702g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
3 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
5/6 barra (94g)
- ☐ huevos
15 grande (750g)
- ☐ queso azul
1 1/2 oz (43g)
- ☐ kefir con sabor
4 taza (mL)
- ☐ queso de cabra
5 oz (142g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)

- ☐ fiambres de pollo
1 1/2 lbs (680g)

Productos de res

- ☐ asado de punta de pierna
1/4 asado (190g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
3 oz (85g)
- ☐ barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
2/3 caja (165 g) (110g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ filetes de atún aleta amarilla, crudos
3/4 lbs (340g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos cremosos

273 kcal ● 20g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

mantequilla

1 1/2 cdita (7g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

huevos

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

leche entera

1/6 taza(s) (mL)

mantequilla

3 cdita (14g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

huevos

6 grande (300g)

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

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.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Arándanos secos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos rojos deshidratados
4 cucharada (40g)

Para las 3 comidas:

arándanos rojos deshidratados
3/4 taza (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, cortado en cubos

1/4 pequeña (18g)

pimiento, picado

1/2 pequeña (37g)

huevos

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

cebolla, cortado en cubos

3/4 pequeña (53g)

pimiento, picado

1 1/2 pequeña (111g)

huevos

6 grande (300g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1/2 bagel(es) - 225 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada

1/2 cda (11g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

bagel

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

Para las 2 comidas:

mermelada

1 cda (21g)

mantequilla

1 cda (14g)

bagel

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

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

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.

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

10 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

20 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



aceite de oliva

3 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Chuletas de cerdo con comino picante

717 kcal ● 92g protein ● 37g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

15 oz (425g)

comino molido

1 cdita (2g)

copos de chile rojo

3/4 cdita (1g)

ajo en polvo

3/4 cdita (2g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

1. Cubre todos los lados de las chuletas de cerdo con comino, hojuelas de chile, ajo en polvo y un poco de sal y pimienta.
Calienta el aceite en una sartén o plancha para parrilla a fuego medio-alto.
Añade las chuletas y cocina 4-5 minutos por lado hasta que estén doradas y cocidas. Sirve.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli

3 sándwich(es) - 774 kcal ● 73g protein ● 10g fat ● 89g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para coleslaw

1 taza (90g)

salsa barbacoa

6 cda (102g)

fiambres de pollo

3/4 lbs (340g)

pan

3 rebanada(s) (96g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw

2 taza (180g)

salsa barbacoa

12 cda (204g)

fiambres de pollo

1 1/2 lbs (680g)

pan

6 rebanada(s) (192g)

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.

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

aceite

5/6 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

13 1/3 oz (373g)

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.

Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

2/3 taza (96g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza(s)

arándanos

1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos 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

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.

Kéfir

300 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 49g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kefir con sabor
2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor
4 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

5 mitad(es) de calabacín - 480 kcal ● 26g protein ● 25g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín
2 1/2 grande (808g)
queso de cabra
2 1/2 oz (71g)
salsa para pasta
10 cucharada (163g)

Para las 2 comidas:

calabacín
5 grande (1615g)
queso de cabra
5 oz (142g)
salsa para pasta
1 1/4 taza (325g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 3 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mermelada
1 cdita (7g)
mantequilla
1 cdita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

mermelada
3 cdita (21g)
mantequilla
3 cdita (14g)
pan
3 rebanada (96g)

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

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 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pretzels

165 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 33g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pretzels duros salados
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

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

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Coles de Bruselas asadas

290 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 15g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
coles de Bruselas
10 oz (284g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
sal
1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
coles de Bruselas
1 1/4 lbs (567g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
5/8 cdita (4g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 1/2 muslo - 678 kcal ● 62g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimentón (paprika)

1/6 cdlta (0g)

aceite de oliva

1/6 cda (mL)

tomillo, seco

1/4 cdlta, molido (0g)

queso azul

3/4 oz (21g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 1/2 muslo (170 g c/u) (255g)

Para las 2 comidas:

pimentón (paprika)

3/8 cdlta (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

tomillo, seco

1/2 cdlta, molido (1g)

queso azul

1 1/2 oz (43g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

3 muslo (170 g c/u) (510g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

mantequilla

3 cdlta (14g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

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

Batata al horno con canela

1 1/2 batata(s) - 475 kcal ● 5g protein ● 17g fat ● 64g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/2 batata(s)

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

canela

1/2 cdita (1g)

azúcar

3/4 cda (10g)

batatas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

1. HORNO:
2. Precalentar el horno a 400°F (200°C).
3. Hornear las batatas durante 45 a 75 minutos (las más grandes tardan más en cocinarse).
4. Cuando estén listas, la parte exterior se habrá oscurecido y el interior estará blando.
5. MICROONDAS:
6. Perfora la piel de las batatas 5-6 veces.
7. Coloca en un plato apto para microondas y cocina a potencia alta durante 5-8 minutos, girando a la mitad. La batata estará lista cuando la piel se hinche y quede crujiente y el interior esté blando. El tiempo de cocción será mayor si se cocinan varias batatas a la vez.
8. Mezcla el azúcar y la canela y reserva.
9. Para servir, corta la batata por el centro. Añade mantequilla y espolvorea un poco de la mezcla de canela/azúcar por encima.

Rosbif

330 kcal ● 44g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



aceite

1/4 cda (mL)

asado de punta de pierna

1/4 asado (190g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).\r\nUnta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócala en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)).\r\nCorta en lonchas y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 1/2 chuleta(s) - 642 kcal ● 62g protein ● 41g fat ● 4g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 1/2 chuleta(s)



aceite de oliva, dividido

1 1/2 cda (mL)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1 1/2 chuleta (278g)

coriandro molido

3/4 cda (4g)

comino molido

3/4 cda (5g)

ajo, picado

2 1/4 diente(s) (7g)

sal

3/8 cdita (2g)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Puré de batata con mantequilla

249 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



mantequilla

2 cdita (9g)

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Puré de batata

92 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz - 899 kcal ● 120g protein ● 37g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado

18 hojas (9g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (510g)

polvo de chile

3 cdita (8g)

pimienta negra

1/4 cucharada (1g)

aceitunas verdes

18 grande (79g)

sal

3/4 cdita (5g)

aceite de oliva

3 cdita (mL)

tomates

18 tomates cherry (306g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado

36 hojas (18g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2 1/4 lbs (1021g)

polvo de chile

6 cdita (16g)

pimienta negra

1/2 cucharada (1g)

aceitunas verdes

36 grande (158g)

sal

1 1/2 cdita (9g)

aceite de oliva

6 cdita (mL)

tomates

36 tomates cherry (612g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Cuscús

402 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 79g carbs ● 5g fiber



cuscús instantáneo, saborizado
2/3 caja (165 g) (110g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Filete de atún sellado sencillo

12 oz - 529 kcal ● 83g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 oz

filetes de atún aleta amarilla, crudos
3/4 lbs (340g)
aceite de oliva
1 1/2 cucharada (mL)

1. Unta ambos lados de los filetes con aceite de oliva.
 2. Sazona generosamente ambos lados con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
 3. Coloca una sartén a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añade los filetes de atún. Séllalos durante aproximadamente 1-2 minutos por cada lado para un punto poco hecho a medio-poco hecho. Si prefieres el atún más hecho, cocina 1-2 minutos adicionales por cada lado. Ten cuidado de no sobrecocinar, ya que el atún puede quedar seco.
 4. Retira el atún de la sartén y déjalo reposar uno o dos minutos.
 5. Corta el atún contra la fibra para servir.
-