

Meal Plan - Menú semanal ganar músculo de 3100 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

3143 kcal ● 250g protein (32%) ● 132g fat (38%) ● 198g carbs (25%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

575 kcal, 65g proteína, 34g carbohidratos netos, 17g grasa



[Batido de proteína \(leche\)](#)
516 kcal



[Uvas](#)
58 kcal

Aperitivos

395 kcal, 9g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



[Compota de manzana](#)
114 kcal



[Chocolate negro](#)
1 cuadrado(s)- 60 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/4 taza(s)- 222 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 59g proteína, 82g carbohidratos netos, 43g grasa



[Papas fritas al horno](#)
483 kcal



[Tilapia con costra de almendras](#)
7 1/2 oz- 529 kcal

Cena

1160 kcal, 118g proteína, 51g carbohidratos netos, 49g grasa



[Muslos de pollo con aliño seco picante](#)
4 muslo(s) de pollo- 815 kcal



[Gajos de batata](#)
347 kcal

Day 2

3127 kcal ● 236g protein (30%) ● 136g fat (39%) ● 206g carbs (26%) ● 34g fiber (4%)

Desayuno

575 kcal, 65g proteína, 34g carbohidratos netos, 17g grasa



[Batido de proteína \(leche\)](#)
516 kcal



[Uvas](#)
58 kcal

Aperitivos

395 kcal, 9g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



[Compota de manzana](#)
114 kcal



[Chocolate negro](#)
1 cuadrado(s)- 60 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/4 taza(s)- 222 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 104g proteína, 21g carbohidratos netos, 55g grasa



[Albóndigas de pavo a la griega](#)
6 albóndigas- 822 kcal



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)
3 taza(s)- 209 kcal

Cena

1125 kcal, 58g proteína, 120g carbohidratos netos, 42g grasa



[Ensalada mixta con tomate simple](#)
227 kcal



[Pad Thai con camarones y huevo](#)
900 kcal

Day 3

3087 kcal ● 253g protein (33%) ● 123g fat (36%) ● 210g carbs (27%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

575 kcal, 65g proteína, 34g carbohidratos netos, 17g grasa



Batido de proteína (leche)
516 kcal



Uvas
58 kcal

Aperitivos

355 kcal, 26g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 104g proteína, 21g carbohidratos netos, 55g grasa



Albóndigas de pavo a la griega
6 albóndigas- 822 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
3 taza(s)- 209 kcal

Cena

1125 kcal, 58g proteína, 120g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal



Pad Thai con camarones y huevo
900 kcal

Day 4

3107 kcal ● 203g protein (26%) ● 136g fat (39%) ● 227g carbs (29%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

570 kcal, 22g proteína, 41g carbohidratos netos, 32g grasa



Avena nocturna con compota de manzana y chía
192 kcal



Cacahuetes tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

355 kcal, 26g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Almuerzo

1170 kcal, 105g proteína, 86g carbohidratos netos, 39g grasa



Barrita de proteína
2 barra- 490 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla
1 sándwich(es)- 460 kcal

Cena

1010 kcal, 50g proteína, 65g carbohidratos netos, 56g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Alitas de pollo estilo búfalo
12 onza(s)- 507 kcal



Gajos de batata
434 kcal

Day 5

3107 kcal ● 203g protein (26%) ● 136g fat (39%) ● 227g carbs (29%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

570 kcal, 22g proteína, 41g carbohidratos netos, 32g grasa



Avena nocturna con compota de manzana y chía
192 kcal



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Aperitivos

355 kcal, 26g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Almuerzo

1170 kcal, 105g proteína, 86g carbohidratos netos, 39g grasa



Barrita de proteína
2 barra- 490 kcal



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla
1 sándwich(es)- 460 kcal

Cena

1010 kcal, 50g proteína, 65g carbohidratos netos, 56g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



Alitas de pollo estilo búfalo
12 onza(s)- 507 kcal



Gajos de batata
434 kcal

Day 6

3066 kcal ● 218g protein (28%) ● 131g fat (38%) ● 223g carbs (29%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

515 kcal, 25g proteína, 26g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



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

Aperitivos

420 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 17g grasa



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



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 95g proteína, 82g carbohidratos netos, 34g grasa



Bol de carne, brócoli y batata
898 kcal



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

Cena

1065 kcal, 69g proteína, 82g carbohidratos netos, 48g grasa



Cacahuets tostados
1/3 taza(s)- 307 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Quesadilla de hamburguesa con queso
1 quesadilla(s)- 500 kcal

Day 7

3066 kcal ● 218g protein (28%) ● 131g fat (38%) ● 223g carbs (29%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

515 kcal, 25g proteína, 26g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos con tomate y aguacate

163 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

420 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 17g grasa



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 95g proteína, 82g carbohidratos netos, 34g grasa



Bol de carne, brócoli y batata

898 kcal



Arroz blanco

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

Cena

1065 kcal, 69g proteína, 82g carbohidratos netos, 48g grasa



Cacahuets tostados

1/3 taza(s)- 307 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Quesadilla de hamburguesa con queso

1 quesadilla(s)- 500 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite
4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
12 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ patatas
1 1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (461g)
- ☐ batatas
7 batata, 12,5 cm de largo (1470g)
- ☐ tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (428g)
- ☐ ajo
3 diente (9g)
- ☐ perejil fresco
6 cucharada, picado (23g)
- ☐ calabacín
3/4 mediana (147g)
- ☐ cebolla morada
3/4 pequeña (53g)
- ☐ brócoli congelado
2 lbs (877g)
- ☐ pepinillos dulces
8 patatas fritas (60g)
- ☐ ketchup
4 cda (68g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
1/2 lbs (210g)
- ☐ camarón, crudo
3/4 lbs (340g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 lbs (213g)
- ☐ semillas de chía
1 cda (14g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2/3 oz (19g)
- ☐ orégano seco
3 cdita, hojas (3g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
10 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
6 1/2 grande (325g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ queso cheddar
6 cucharada, rallada (42g)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
3 taza (276g)
- ☐ puré de manzana
1 1/4 lbs (549g)
- ☐ limas
3 fruta (5.1 cm diá.) (201g)
- ☐ clementinas
6 fruta (444g)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)
- ☐ jarabe de arce
1 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
4 muslo(s) (592g)
- ☐ pavo molido, crudo
30 oz (851g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (454g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/2 lbs (681g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
12 1/2 taza (375g)
- ☐ salsa para salteados Pad Thai
6 cda (85g)
- ☐ tzatziki
3/4 taza(s) (168g)
- ☐ garbanzos tostados
3/4 taza (85g)

- ☐ ají cayena
2/3 cdita (1g)
- ☐ polvo de chile
1 1/3 cdita (4g)
- ☐ comino molido
1 1/3 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
4 g (4g)
- ☐ ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)
- ☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)
- ☐ albahaca fresca
2 hojas (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
5/8 cdita (1g)

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
1/4 taza(s) (26g)
- ☐ fideos de arroz
6 oz (171g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
6 cucharada grande (1/3 taza c/u) (186g)
- ☐ agua
1 taza(s) (mL)

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
4 barra (200g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
1/2 lbs (200g)

Productos horneados

- ☐ panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/2 taza(s) (41g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharada (mL)

Aperitivos

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

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
2 lbs (964g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido de proteína (leche)

516 kcal ● 64g protein ● 17g fat ● 25g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

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

leche entera

2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

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

leche entera

6 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Uvas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas

1 taza (92g)

Para las 3 comidas:

uvas

3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Avena nocturna con compota de manzana y chía

192 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1/4 taza(s) (20g)

puré de manzana

2 cucharada (31g)

semillas de chía

1/2 cda (7g)

jarabe de arce

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

avena, copos tradicionales, avena arrollada

1/2 taza(s) (41g)

puré de manzana

4 cucharada (61g)

semillas de chía

1 cda (14g)

jarabe de arce

1 cda (mL)

1. En un tarro tipo mason o en un recipiente hermético, combina todos los ingredientes y revuelve bien.
2. Cubre y refrigera por al menos 4 horas o toda la noche, hasta que la avena y las semillas de chía absorban el líquido y se ablanden. Sirve fría.

Cacahuates tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

1/2 taza (73g)

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 2 comidas:

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal  8g protein  12g fat  2g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

1 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates

1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

huevos

1 grande (50g)

sal

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, troceado

2 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates

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

pimienta negra

2 pizca (0g)

huevos

2 grande (100g)

sal

2 pizca (1g)

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

Leche

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.

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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Papas fritas al horno

483 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



aceite

1 1/4 cda (mL)

patatas

1 1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (461g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protein ● 25g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Rinde 7 1/2 oz

tilapia, cruda

1/2 lbs (210g)

almendras

5 cucharada, en tiras finas (34g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

sal

1 1/4 pizca (1g)

harina de trigo, todo uso

1/6 taza(s) (26g)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
 2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
 3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
 4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
 5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
 6. Servir.
-

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Albóndigas de pavo a la griega

6 albóndigas - 822 kcal ● 96g protein ● 41g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

perejil fresco, picado

3 cucharada, picado (11g)

calabacín, rallado o finamente picado

3/8 mediana (74g)

tzatziki

3/8 taza(s) (84g)

ajo en polvo

3/4 cdita (2g)

orégano seco

3/4 cdita, hojas (1g)

cebolla morada, cortado en cubitos

3/8 pequeña (26g)

huevos

3/4 grande (38g)

pavo molido, crudo

15 oz (425g)

Para las 2 comidas:

perejil fresco, picado

6 cucharada, picado (23g)

calabacín, rallado o finamente picado

3/4 mediana (147g)

tzatziki

3/4 taza(s) (168g)

ajo en polvo

1 1/2 cdita (5g)

orégano seco

1 1/2 cdita, hojas (2g)

cebolla morada, cortado en cubitos

3/4 pequeña (53g)

huevos

1 1/2 grande (75g)

pavo molido, crudo

30 oz (851g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y engrasa una bandeja para hornear. Reserva la bandeja.\r\nEn un bol grande, mezcla todos los ingredientes excepto el tzatziki.\r\nForma las albóndigas (usa el número de albóndigas indicado en los detalles de porciones de la receta).\r\nColoca las albóndigas en la bandeja y hornea 20-30 minutos, hasta que estén completamente cocidas y sin color rosado en el interior.\r\nSirve con tzatziki como salsa para mojar.

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

3 cdita (mL)

brócoli congelado

3 taza (273g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

6 cdita (mL)

brócoli congelado

6 taza (546g)

sal

3 pizca (1g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Barrita de proteína

2 barra - 490 kcal ● 40g protein ● 10g fat ● 52g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)

Para las 2 comidas:

barrita proteica (20 g de proteína)
4 barra (200g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/2 cdita (mL)
panes Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (454g)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no est  rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bol de carne, brócoli y batata

898 kcal ● 92g protein ● 33g fat ● 45g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 1/6 cdita (mL)
carne molida de res (93% magra)
14 oz (397g)
pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)
batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1 1/6 batata, 12,5 cm de largo (245g)
brócoli congelado
5/8 paquete (166g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 1/3 cdita (mL)
carne molida de res (93% magra)
1 3/4 lbs (794g)
pimentón (paprika)
5/8 cdita (1g)
batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado
2 1/3 batata, 12,5 cm de largo (490g)
brócoli congelado
1 1/6 paquete (331g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. Cubra las batatas con aceite y sazone con pimentón y un poco de sal/pimienta.
3. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
4. Mientras tanto, cocine la carne picada en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto durante 7-10 minutos, removiendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
6. Una vez que todos los ingredientes est n listos, re una la carne, el brócoli y las batatas. Sirva con sal y pimienta adicional.

Arroz blanco

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



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
agua
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
agua
1 taza(s) (mL)

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

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana
4 envase para llevar (~113 g)
(488g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Chocolate negro

1 cuadrado(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
1 cuadrado(s) (10g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos tostados
4 cucharada (28g)

Para las 3 comidas:

garbanzos tostados
3/4 taza (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
2 fruta (148g)

Para las 3 comidas:

clementinas
6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)

1. Disfruta.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Yogur griego bajo en grasa

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Muslos de pollo con aliño seco picante

4 muslo(s) de pollo - 815 kcal ● 114g protein ● 38g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 4 muslo(s) de pollo

orégano seco

1 1/3 cdita, hojas (1g)

ají cayena

2/3 cdita (1g)

polvo de chile

1 1/3 cdita (4g)

comino molido

1 1/3 cdita (3g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

4 muslo(s) (592g)

1. Precaliente el horno a 375°F (190°C).
2. En un bol, combine las especias y una pizca de sal. Ajuste la cantidad de cayena según su nivel de picante preferido. Añada los muslos de pollo y mezcle hasta que queden bien cubiertos.
3. Coloque los muslos en una bandeja y hornee durante 20-30 minutos, hasta que estén cocidos y no queden partes rosadas. Sirva.

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



aceite
1 cda (mL)
batatas, cortado en gajos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
sal
2/3 cdita (4g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
9 cda (mL)
tomates
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)

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

Pad Thai con camarones y huevo

900 kcal ● 53g protein ● 27g fat ● 104g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)
limas
1 1/2 fruta (5.1 cm diá.) (101g)
cacahuates tostados, machacado
15 cacahuete(s) (15g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
6 oz (170g)
salsa para salteados Pad Thai
3 cda (43g)
fideos de arroz
3 oz (86g)
huevos
1 1/2 grande (75g)
aceite
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos
3 diente (9g)
limas
3 fruta (5.1 cm diá.) (201g)
cacahuates tostados, machacado
30 cacahuete(s) (30g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
3/4 lbs (340g)
salsa para salteados Pad Thai
6 cda (85g)
fideos de arroz
6 oz (171g)
huevos
3 grande (150g)
aceite
1 1/2 cda (mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

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

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

Alitas de pollo estilo búfalo

12 onza(s) - 507 kcal ● 43g protein ● 37g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Frank's Red Hot sauce

2 cucharada (mL)

alitas de pollo, con piel, crudas

3/4 lbs (341g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

Frank's Red Hot sauce

4 cucharada (mL)

alitas de pollo, con piel, crudas

1 1/2 lbs (681g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

aceite

3/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta.
3. Cocina en el horno durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escurre los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocinan para conseguir alitas más crujientes.
4. Cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa picante y el aceite de tu elección a una cacerola. Calienta y mezcla.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa picante para cubrirlas.
6. Servir.

Gajos de batata

434 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 60g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/4 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

1 2/3 batata, 12,5 cm de largo
(350g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

5/6 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 1/2 cda (mL)

batatas, cortado en gajos

3 1/3 batata, 12,5 cm de largo
(700g)

pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

sal

1 2/3 cdita (10g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
 2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
 3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.
-

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Cacahuates tostados

1/3 taza(s) - 307 kcal ● 12g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
1/3 taza (49g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
2/3 taza (97g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Quesadilla de hamburguesa con queso

1 quesadilla(s) - 500 kcal ● 29g protein ● 19g fat ● 50g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepinillos dulces, picado

4 patatas fritas (30g)

tomates, picado

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

ketchup

2 cda (34g)

queso cheddar

3 cucharada, rallada (21g)

carne molida de res (93% magra)

3 oz (85g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Para las 2 comidas:

pepinillos dulces, picado

8 patatas fritas (60g)

tomates, picado

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

ketchup

4 cda (68g)

queso cheddar

6 cucharada, rallada (42g)

carne molida de res (93% magra)

6 oz (170g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

1. Dora la carne en una sartén a fuego medio hasta que esté totalmente cocida. Sazona con una pizca de sal/pimienta y reserva.
 2. Rocía una sartén grande con spray de cocina y coloca una tortilla en la base.
 3. Rellena una mitad de la tortilla con la carne, el queso, los tomates y los pepinillos y dobla la otra mitad de la tortilla sobre el relleno. Tuesta la tortilla hasta que esté dorada y luego da la vuelta y tuesta el otro lado.
 4. Retira de la sartén y corta en triángulos con un cortapizzas. Sirve con ketchup.
-