

Meal Plan - Menú semanal para ganar músculo de 3300 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 3322 kcal 209g protein (25%) 199g fat (54%) 123g carbs (15%) 50g fiber (6%)

Desayuno

555 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 30g grasa

 **Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo**
468 kcal

 **Uvas**
87 kcal

Aperitivos

395 kcal, 20g proteína, 28g carbohidratos netos, 21g grasa

 **Garbanzos asados**
1/4 taza- 138 kcal

 **Huevos cocidos**
2 huevo(s)- 139 kcal

 **Barrita de granola pequeña**
1 barra(s)- 119 kcal

Almuerzo

1240 kcal, 64g proteína, 54g carbohidratos netos, 82g grasa

 **Palitos de queso**
3 palito(s)- 248 kcal

 **Sándwich de queso a la plancha**
2 sándwich(es)- 990 kcal

Cena

1135 kcal, 89g proteína, 20g carbohidratos netos, 66g grasa

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

 **Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal

Day 2 3322 kcal 209g protein (25%) 199g fat (54%) 123g carbs (15%) 50g fiber (6%)

Desayuno

555 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 30g grasa

 **Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo**
468 kcal

 **Uvas**
87 kcal

Aperitivos

395 kcal, 20g proteína, 28g carbohidratos netos, 21g grasa

 **Garbanzos asados**
1/4 taza- 138 kcal

 **Huevos cocidos**
2 huevo(s)- 139 kcal

 **Barrita de granola pequeña**
1 barra(s)- 119 kcal

Almuerzo

1240 kcal, 64g proteína, 54g carbohidratos netos, 82g grasa

 **Palitos de queso**
3 palito(s)- 248 kcal

 **Sándwich de queso a la plancha**
2 sándwich(es)- 990 kcal

Cena

1135 kcal, 89g proteína, 20g carbohidratos netos, 66g grasa

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

 **Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**
4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal

Day 3

3268 kcal 244g protein (30%) 147g fat (40%) 203g carbs (25%) 41g fiber (5%)

Desayuno

535 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 41g grasa

Sartén de col y tocino
312 kcal

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

Aperitivos

425 kcal, 42g proteína, 30g carbohidratos netos, 14g grasa

Carne seca de ternera
220 kcal

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

Almuerzo

1130 kcal, 87g proteína, 105g carbohidratos netos, 32g grasa

Queso cottage y miel
1 taza(s)- 249 kcal

Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal

Sándwich de ensalada de atún con aguacate
2 sándwich(es)- 740 kcal

Cena

1180 kcal, 88g proteína, 61g carbohidratos netos, 60g grasa

Chuletas de cerdo fritas en sartén
3 chuleta(s) para el desayuno- 987 kcal

Verduras mixtas
2 taza(s)- 194 kcal

Day 4

3277 kcal 275g protein (34%) 150g fat (41%) 172g carbs (21%) 35g fiber (4%)

Desayuno

535 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 41g grasa

Sartén de col y tocino
312 kcal

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

Aperitivos

425 kcal, 42g proteína, 30g carbohidratos netos, 14g grasa

Carne seca de ternera
220 kcal

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

Almuerzo

1135 kcal, 59g proteína, 75g carbohidratos netos, 60g grasa

Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Sándwich de queso y champiñones con romero
2 1/2 sándwich(es)- 1019 kcal

Cena

1185 kcal, 146g proteína, 60g carbohidratos netos, 35g grasa

Tilapia frita en sartén
21 onza(s)- 782 kcal

Lentejas
405 kcal

Day 5

3261 kcal 226g protein (28%) 179g fat (49%) 147g carbs (18%) 39g fiber (5%)

Desayuno

535 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 41g grasa

Sartén de col y tocino
312 kcal

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

Aperitivos

425 kcal, 42g proteína, 30g carbohidratos netos, 14g grasa

Carne seca de ternera
220 kcal

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

Almuerzo

1135 kcal, 59g proteína, 75g carbohidratos netos, 60g grasa

Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal

Sándwich de queso y champiñones con romero
2 1/2 sándwich(es)- 1019 kcal

Cena

1170 kcal, 97g proteína, 35g carbohidratos netos, 64g grasa

Leche
2 taza(s)- 298 kcal

Ensalada de atún con aguacate
873 kcal

Desayuno

580 kcal, 37g proteína, 53g carbohidratos netos, 20g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Compota de manzana

171 kcal



Queso cottage con piña

186 kcal

Aperitivos

410 kcal, 25g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Dip de manzana y proteína

408 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 86g proteína, 64g carbohidratos netos, 54g grasa



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Sándwich de pavo con pepino y eneldo

2 sándwich(es)- 901 kcal

Cena

1170 kcal, 98g proteína, 73g carbohidratos netos, 47g grasa



Puré de batata

183 kcal



Tilapia con costra de almendras

14 oz- 988 kcal

Desayuno

580 kcal, 37g proteína, 53g carbohidratos netos, 20g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Compota de manzana

171 kcal



Queso cottage con piña

186 kcal

Aperitivos

410 kcal, 25g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Dip de manzana y proteína

408 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 86g proteína, 64g carbohidratos netos, 54g grasa



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Sándwich de pavo con pepino y eneldo

2 sándwich(es)- 901 kcal

Cena

1170 kcal, 98g proteína, 73g carbohidratos netos, 47g grasa



Puré de batata

183 kcal



Tilapia con costra de almendras

14 oz- 988 kcal

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
13 1/4 oz (376g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla
1 3/4 pequeña (123g)
- ☐ pimienta
4 grande (656g)
- ☐ tomates
2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (276g)
- ☐ repollo
3 taza, picada (267g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 taza (270g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (213g)
- ☐ pepino
24 rebanadas (168g)
- ☐ batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/8 oz (4g)
- ☐ sal
11 g (11g)
- ☐ sal condimentada
3/8 cdita (2g)
- ☐ ají cayena
3/8 cdita (1g)
- ☐ romero, seco
1 1/4 cdita (2g)
- ☐ eneldo seco
1 cdita (1g)
- ☐ canela
2 cdita (5g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
7 cdita (mL)
- ☐ aguacates
4 1/2 aguacate(s) (905g)
- ☐ uvas
3 taza (276g)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ puré de manzana
6 envase para llevar (~113 g) (732g)
- ☐ piña enlatada
1/2 taza, trozos (91g)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

Productos de pescado y mariscos

Productos horneados

- ☐ pan
2 lbs (960g)

Otro

- ☐ salchicha de desayuno de pollo
8 salchicha(s) (240g)
- ☐ garbanzos tostados
1/2 taza (57g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 3/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
4 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
2 barra (50g)
- ☐ carne seca (beef jerky)
1/2 lbs (255g)
- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
6 rebanada(s) (170g)
- ☐ chuleta de cerdo con hueso
3 chop de desayuno (336g)

Dulces

- ☐ miel
4 cdita (28g)

Cereales y pastas

- ☐ harina de trigo, todo uso
1 1/6 taza(s) (144g)

Bebidas

- ☐ agua
2 1/3 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
9 1/4 cucharada (112g)
- ☐ cacahuates tostados
1/2 taza (73g)

- ☐ atún enlatado
7 lata (1204g)
- ☐ tilapia, cruda
3 lbs (1372g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en tiras
6 barra (168g)
- ☐ queso en lonchas
13 1/4 oz (376g)
- ☐ mantequilla
4 1/2 cda (62g)
- ☐ claras de huevo
1 taza (243g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3 taza (678g)
- ☐ queso
2 1/2 taza, rallada (283g)
- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 1/2 container (445g)

- ☐ mantequilla de maní
4 cda (64g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
1 lbs (454g)



Desayuno 1

Comer los día 1 y día 2

Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

468 kcal  36g protein  30g fat  8g carbs  7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

salchicha de desayuno de pollo

4 salchicha(s) (120g)

aceite

1 cdita (mL)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

claras de huevo

1/2 taza (122g)

Para las 2 comidas:

salchicha de desayuno de pollo

8 salchicha(s) (240g)

aceite

2 cdita (mL)

aguacates, picado

1 aguacate(s) (201g)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

claras de huevo

1 taza (243g)

1. Cocina la salchicha de pollo según las instrucciones del paquete. Corta en trozos y reserva.
2. Añade aceite a una sartén a fuego bajo. Vierte las claras de huevo y revuélvelas hasta que se vuelvan opacas y firmes.
3. Pasa las claras a un bol y añade la salchicha de pollo, los tomates y el aguacate. Sazona con una pizca de sal/pimienta y sirve.

Uvas

87 kcal  1g protein  1g fat  14g carbs  5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

uvas

1 1/2 taza (138g)

Para las 2 comidas:

uvas

3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Sartén de col y tocino

312 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

repollo
1 taza, picada (89g)
tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)

Para las 3 comidas:

repollo
3 taza, picada (267g)
tocino crudo
6 rebanada(s) (170g)

1. Añade el tocino a una sartén a fuego medio. Cocina 4–5 minutos, da la vuelta y cocina otros 3–4 minutos hasta que esté crujiente. Transfiere el tocino a un plato forrado con papel de cocina para escurrir, dejando la grasa del tocino en la sartén.
2. Añade la col a la sartén y cocina en la grasa del tocino durante 5–7 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que esté blanda. Transfiere la col cocida a un bol, desmenuza el tocino por encima y sazona con pimienta al gusto, si lo deseas. Sirve.

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 3 comidas:

almendras
3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Compota de manzana

171 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 37g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

puré de manzana
3 envase para llevar (~113 g) (366g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana
6 envase para llevar (~113 g) (732g)

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

Queso cottage con piña

186 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

piña enlatada, escurrido
4 cucharada, trozos (45g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

Para las 2 comidas:

piña enlatada, escurrido
1/2 taza, trozos (91g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
2 taza (452g)

1. Escurra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

queso en tiras
3 barra (84g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de queso a la plancha

2 sándwich(es) - 990 kcal ● 43g protein ● 65g fat ● 49g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

queso en lonchas

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

mantequilla

2 cda (28g)

pan

4 rebanada (128g)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas

8 rebanada (28 g c/u) (224g)

mantequilla

4 cda (57g)

pan

8 rebanada (256g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

miel

4 cdita (28g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 taza (226g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Nectarina

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



Rinde 2 nectarina(s)

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

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

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

2 sándwich(es) - 740 kcal ● 55g protein ● 29g fat ● 51g carbs ● 15g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

cebolla, finamente picado

1/4 pequeña (18g)

pan

4 rebanada (128g)

atún enlatado, escurrido

1 lata (172g)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

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)

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

Sándwich de queso y champiñones con romero

2 1/2 sándwich(es) - 1019 kcal ● 57g protein ● 53g fat ● 67g carbs ● 12g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)
romero, seco
5/8 cdita (1g)
champiñones
1/4 lbs (106g)
queso
1 1/4 taza, rallada (141g)
pan
5 rebanada(s) (160g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
romero, seco
1 1/4 cdita (2g)
champiñones
1/2 lbs (213g)
queso
2 1/2 taza, rallada (283g)
pan
10 rebanada(s) (320g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Sándwich de pavo con pepino y eneldo

2 sándwich(es) - 901 kcal ● 78g protein ● 36g fat ● 59g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

eneldo seco
1/2 cdita (1g)
yogur griego desnatado, natural
3 cda (53g)
queso en lonchas
4 rebanada (19 g c/u) (76g)
pepino, picado
12 rebanadas (84g)
pan
4 rebanada(s) (128g)
fiambre de pavo
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

eneldo seco
1 cdita (1g)
yogur griego desnatado, natural
6 cda (105g)
queso en lonchas
8 rebanada (19 g c/u) (152g)
pepino, picado
24 rebanadas (168g)
pan
8 rebanada(s) (256g)
fiambre de pavo
1 lbs (454g)

1. Mezcla el pepino picado, el yogur griego, el eneldo y un poco de sal/pimienta en un tazón pequeño hasta que el pepino esté completamente cubierto.
2. Monta el sándwich colocando el queso y el pavo en la rebanada inferior de pan. Añade la mezcla de pepino y cubre con la otra rebanada de pan. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

garbanzos tostados
1/2 taza (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Carne seca de ternera

220 kcal ● 32g protein ● 2g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

carne seca (beef jerky)
3 oz (85g)

Para las 3 comidas:

carne seca (beef jerky)
1/2 lbs (255g)

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 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Dip de manzana y proteína

408 kcal  25g protein  17g fat  31g carbs  7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- mantequilla de maní**
2 cda (32g)
- canela**
1 c dita (3g)
- manzanas, cortado en rodajas**
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
- yogur griego desnatado, natural**
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

- mantequilla de maní**
4 cda (64g)
- canela**
2 c dita (5g)
- manzanas, cortado en rodajas**
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- yogur griego desnatado, natural**
2 container (340g)

1. Abrir el envase de yogur griego y añadir la mantequilla de cacahuete y la canela (o mezclar en un bol pequeño). Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Cortar una manzana en rodajas.
3. Sumergir la manzana en el dip y disfrutar.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

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.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal  82g protein  49g fat  17g carbs  20g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

cebolla
1/2 pequeña (35g)
pimiento
2 grande (328g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)
atún enlatado, escurrido
2 lata (344g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 pequeña (70g)
pimiento
4 grande (656g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
sal
4 pizca (2g)
jugo de lima
4 cdita (mL)
aguacates
2 aguacate(s) (402g)
atún enlatado, escurrido
4 lata (688g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Cena 2

Comer los día 3

Chuletas de cerdo fritas en sartén

3 chuleta(s) para el desayuno - 987 kcal ● 79g protein ● 58g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 3 chuleta(s) para el desayuno

sal condimentada
3/8 cdita (2g)
mantequilla
3/8 cda (5g)
aceite
3 cucharada (mL)
ají cayena
3/8 cdita (1g)
harina de trigo, todo uso
3/8 taza(s) (47g)
chuleta de cerdo con hueso
3 chop de desayuno (336g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)

1. Salpimenta ambos lados de las chuletas de cerdo.
2. Mezcla la harina con un poco de cayena, sal y pimienta negra. Empana cada lado de las chuletas en la mezcla de harina y luego déjalas a un lado en un plato.
3. Calienta el aceite de canola a fuego medio o medio-alto. Añade la mantequilla. Cuando la mantequilla se haya derretido y la mezcla de mantequilla/aceite esté caliente, cocina 3 chuletas a la vez, 2 a 3 minutos por el primer lado. Dale la vuelta y cocina hasta que las chuletas estén doradas por el otro lado, 1 a 2 minutos (asegúrate de que no queden jugos rosados). Retira a un plato y repite con las chuletas restantes.

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tilapia frita en sartén

21 onza(s) - 782 kcal ● 118g protein ● 34g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 21 onza(s)

tilapia, cruda

1 1/3 lbs (588g)

sal

7/8 cdita (5g)

pimienta negra

7/8 cdita, molido (2g)

aceite de oliva

1 3/4 cda (mL)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

9 1/3 cucharada (112g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 taza(s)

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

873 kcal ● 81g protein ● 48g fat ● 12g carbs ● 17g fiber



cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (35g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
atún enlatado
2 lata (344g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
jugo de lima
2 cedita (mL)
aguacates
1 aguacate(s) (201g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

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.

Tilapia con costra de almendras

14 oz - 988 kcal ● 95g protein ● 47g fat ● 37g carbs ● 8g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tilapia, cruda
14 oz (392g)
almendras
9 1/3 cucharada, en tiras finas (63g)
aceite de oliva
1 1/6 cda (mL)
sal
1/4 cucharadita (1g)
harina de trigo, todo uso
3/8 taza(s) (49g)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda
1 3/4 lbs (784g)
almendras
56 cucharadita, en tiras finas (126g)
aceite de oliva
2 1/3 cda (mL)
sal
1/2 cucharadita (2g)
harina de trigo, todo uso
3/4 taza(s) (97g)

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.

