

# Meal Plan - Dieta macro de 1500 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

1543 kcal ● 99g protein (26%) ● 42g fat (24%) ● 152g carbs (39%) ● 41g fiber (11%)

### Desayuno

270 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa

#### Kiwi



1 kiwi- 47 kcal



#### Compota de manzana

57 kcal



#### Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 17g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



#### Yogur y pepino

132 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 25g proteína, 68g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



#### Estofado de frijoles negros y batata

415 kcal

### Cena

480 kcal, 42g proteína, 26g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Guisantes sugar snap

82 kcal



#### Lentejas

87 kcal



#### Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal

## Day 2

1543 kcal ● 99g protein (26%) ● 42g fat (24%) ● 152g carbs (39%) ● 41g fiber (11%)

### Desayuno

270 kcal, 14g proteína, 24g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Kiwi

1 kiwi- 47 kcal



#### Compota de manzana

57 kcal



#### Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 17g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



#### Yogur y pepino

132 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 25g proteína, 68g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Pan naan

1/2 pieza(s)- 131 kcal



#### Estofado de frijoles negros y batata

415 kcal

### Cena

480 kcal, 42g proteína, 26g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Guisantes sugar snap

82 kcal



#### Lentejas

87 kcal



#### Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal

## Day 3

1494 kcal ● 99g protein (26%) ● 71g fat (43%) ● 96g carbs (26%) ● 20g fiber (5%)

### Desayuno

290 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



#### Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada

1 tostada(s)- 212 kcal

### Almuerzo

465 kcal, 26g proteína, 21g carbohidratos netos, 28g grasa



#### Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



#### Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



#### Ensalada de pollo rostizado y tomate

257 kcal

### Cena

485 kcal, 38g proteína, 28g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal



#### Ensalada con tortita de salmón

1 tortita (~3 oz cada una)- 299 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 17g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



#### Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



#### Yogur y pepino

132 kcal

## Day 4

1499 kcal ● 98g protein (26%) ● 73g fat (44%) ● 95g carbs (25%) ● 19g fiber (5%)

### Desayuno

290 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 17g grasa



**Huevos fritos básicos**  
1 huevo(s)- 80 kcal



**Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada**  
1 tostada(s)- 212 kcal

### Almuerzo

465 kcal, 26g proteína, 21g carbohidratos netos, 28g grasa



**Kiwi**  
2 kiwi- 94 kcal



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal



**Ensalada de pollo rostizado y tomate**  
257 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 17g proteína, 33g carbohidratos netos, 5g grasa



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal



**Copa de quesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal



**Tostada con mantequilla y mermelada**  
1/2 rebanada(s)- 67 kcal

### Cena

485 kcal, 38g proteína, 28g carbohidratos netos, 23g grasa



**Queso cottage y miel**  
3/4 taza(s)- 187 kcal



**Ensalada con tortita de salmón**  
1 tortita (~3 oz cada una)- 299 kcal

## Day 5

1486 kcal ● 99g protein (27%) ● 74g fat (45%) ● 81g carbs (22%) ● 25g fiber (7%)

### Desayuno

315 kcal, 16g proteína, 11g carbohidratos netos, 20g grasa



**Huevos con aguacate y salsa**  
254 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/4 taza(s)- 62 kcal

### Almuerzo

470 kcal, 31g proteína, 30g carbohidratos netos, 22g grasa



**Palitos de zanahoria**  
4 zanahoria(s)- 108 kcal



**Alitas de pollo a la BBQ**  
8 onza(s)- 363 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 17g proteína, 33g carbohidratos netos, 5g grasa



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal



**Copa de quesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal



**Tostada con mantequilla y mermelada**  
1/2 rebanada(s)- 67 kcal

### Cena

440 kcal, 35g proteína, 7g carbohidratos netos, 27g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal



**Ensalada de atún con aguacate**  
327 kcal

## Day 6

1463 kcal ● 100g protein (27%) ● 67g fat (41%) ● 92g carbs (25%) ● 21g fiber (6%)

### Desayuno

315 kcal, 16g proteína, 11g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Huevos con aguacate y salsa

254 kcal



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Pepperoni de pavo

26 rebanadas- 111 kcal



#### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

### Almuerzo

470 kcal, 31g proteína, 30g carbohidratos netos, 22g grasa



#### Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal



#### Alitas de pollo a la BBQ

8 onza(s)- 363 kcal

### Cena

505 kcal, 38g proteína, 38g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Hamburguesas teriyaki

1 hamburguesa(s)- 399 kcal



#### Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal

## Day 7

1506 kcal ● 94g protein (25%) ● 68g fat (41%) ● 103g carbs (27%) ● 25g fiber (7%)

### Desayuno

315 kcal, 16g proteína, 11g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Huevos con aguacate y salsa

254 kcal



#### Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal

### Almuerzo

515 kcal, 25g proteína, 41g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Puré de batata

183 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



#### Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1/2 chuleta(s)- 214 kcal

### Aperitivos

170 kcal, 15g proteína, 13g carbohidratos netos, 5g grasa



#### Pepperoni de pavo

26 rebanadas- 111 kcal



#### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

### Cena

505 kcal, 38g proteína, 38g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Hamburguesas teriyaki

1 hamburguesa(s)- 399 kcal



#### Zanahorias asadas

2 zanahoria(s)- 106 kcal

# Lista de compras



## Frutas y jugos

- Pomelo**  
5 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (1660g)
- kiwi**  
6 fruta (414g)
- compota de manzana**  
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- jugo de limón**  
1 fl oz (mL)
- aguacates**  
3 aguacate(s) (595g)
- jugo de lima**  
3/8 fl oz (mL)

## Verduras y productos vegetales

- pepino**  
2 pepino (21 cm) (583g)
- hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)
- puré de tomate**  
1 1/3 cda (21g)
- batatas / boniatos**  
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)
- cebolla**  
5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (67g)
- ajo**  
2 diente(s) (6g)
- guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)
- tomates**  
2 entero mediano (~6.4 cm diá.) (236g)
- zanahorias**  
12 3/4 mediana (776g)

## Productos lácteos y huevos

- yogur griego bajo en grasa**  
1 1/2 taza (420g)
- queso en hebras**  
4 barra (112g)
- ghee**  
2 cdita (9g)
- huevos**  
8 grande (400g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
2 1/4 taza (509g)
- mantequilla**  
1 cdita (5g)

## Grasas y aceites

- aceite**  
1 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)
- aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- frijoles negros**  
1 1/3 lata(s) (585g)
- lentejas, crudas**  
4 cucharada (48g)
- cacahuetes tostados**  
6 cucharada (55g)

## Productos de cerdo

- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
13 1/4 oz (376g)

## Dulces

- miel**  
11 cdita (77g)
- mermelada**  
1 cdita (7g)

## Otro

- pollo rostizado, cocido**  
6 oz (170g)
- mezcla de hojas verdes**  
4 taza (122g)
- Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)
- Salsa teriyaki**  
2 cda (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- salmón enlatado**  
5 oz (142g)
- atún enlatado**  
3/4 lata (129g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa**  
4 1/2 cda (81g)

## Productos horneados

- pan naan**  
1 pieza(s) (90g)
- pan**  
1/4 lbs (96g)
- bollos de hamburguesa**  
2 bollo(s) (102g)

## Bebidas

- agua**  
3 taza (mL)

## Especias y hierbas

- comino molido**  
1/8 oz (4g)
- sal**  
2 1/4 g (2g)
- condimento chipotle**  
1/2 cdita (1g)
- ajo en polvo**  
1/2 cdita (1g)
- pimienta negra**  
1/4 g (0g)
- coriandro molido**  
1/4 cda (1g)

- salsa barbecue**  
4 cucharada (70g)

## Productos avícolas

- alitas de pollo, con piel, crudas**  
1 lbs (454g)

## Salchichas y fiambres

- pepperoni de pavo**  
52 rebanadas (92g)

## Productos de res

- carne molida de res (93% magra)**  
3/4 lbs (340g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**kiwi**  
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

### Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**compota de manzana**  
1 envase para llevar (~113 g)  
(122g)

Para las 2 comidas:

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

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

### Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**  
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

### Ensalada de huevo y aguacate sobre tostada

1 tostada(s) - 212 kcal ● 11g protein ● 11g fat ● 13g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
2 2/3 cucharada (5g)  
**aguacates**  
1/6 aguacate(s) (34g)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**pan**  
1 rebanada(s) (32g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
1/3 taza (10g)  
**aguacates**  
1/3 aguacate(s) (67g)  
**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
2 grande (100g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Tuesta el pan y coloca encima las hojas verdes y la mezcla de ensalada de huevo. Sirve.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Huevos con aguacate y salsa

254 kcal ● 9g protein ● 20g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**salsa**  
1 1/2 cda (27g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**aguacates, en cubos**  
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

**salsa**  
4 1/2 cda (81g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**aguacates, en cubos**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia (revuelto, estrellado, etc.)
2. Sazona con sal y pimienta y cubre con el aguacate cortado en dados y la salsa.
3. Servir.

### Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cucharada (57g)  
**miel**  
1 cdita (7g)

Para las 3 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
3/4 taza (170g)  
**miel**  
3 cdita (21g)

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

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pan naan**  
1/2 pieza(s) (45g)

Para las 2 comidas:

**pan naan**  
1 pieza(s) (90g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Estofado de frijoles negros y batata

415 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 46g carbs ● 24g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
1/2 cdita (1g)  
**jugo de limón**  
1/3 cda (mL)  
**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)  
**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**puré de tomate**  
2/3 cda (11g)  
**frijoles negros, escurrido**  
2/3 lata(s) (293g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos**  
1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)  
**cebolla, picado**  
1/3 pequeña (23g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
2/3 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
1 cdita (2g)  
**jugo de limón**  
2/3 cda (mL)  
**hojas de kale**  
16 cucharada, picada (40g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**puré de tomate**  
1 1/3 cda (21g)  
**frijoles negros, escurrido**  
1 1/3 lata(s) (585g)  
**batatas / boniatos, cortado en cubos**  
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)  
**cebolla, picado**  
2/3 pequeña (47g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1 1/3 diente(s) (4g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C). Coloca la batata cortada en cubos en una bandeja de horno y cocina durante 30-40 minutos hasta que esté blanda.
2. Mientras tanto, prepara las verduras. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla y cocina hasta que se ablanden, 15 minutos.
3. Añade el comino y una pizca generosa de sal/pimienta a la olla y mezcla. Calienta hasta que desprenda aroma, aproximadamente un minuto.
4. Añade la pasta de tomate, el agua y los frijoles negros y remueve. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. Una vez que las batatas estén blandas, agrégalas a la olla junto con la col rizada y el jugo de limón. Remueve y sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**kiwi**  
2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

**kiwi**  
4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

### Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de pollo rostizado y tomate

257 kcal ● 20g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pollo rostizado, cocido**  
3 oz (85g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**jugo de limón**  
1/2 cdita (mL)  
**pepino, en rodajas**  
1/8 pepino (21 cm) (38g)  
**tomates, cortado en gajos**  
1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (46g)

Para las 2 comidas:

**pollo rostizado, cocido**  
6 oz (170g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**jugo de limón**  
1 cdita (mL)  
**pepino, en rodajas**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)  
**tomates, cortado en gajos**  
1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenúzala con dos tenedores.
2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Sirve.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
4 mediana (244g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
8 mediana (488g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Alitas de pollo a la BBQ

8 onza(s) - 363 kcal ● 29g protein ● 21g fat ● 14g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**alitas de pollo, con piel, crudas**  
1/2 lbs (227g)  
**salsa barbecue**  
2 cucharada (35g)

Para las 2 comidas:

**alitas de pollo, con piel, crudas**  
1 lbs (454g)  
**salsa barbecue**  
4 cucharada (70g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande y sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Cocina en el horno durante unos 45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Vacía los jugos de la bandeja un par de veces durante la cocción para lograr alitas más crujientes.
4. Opcional: cuando el pollo esté casi hecho, calienta la salsa barbacoa en una cacerola hasta que esté tibia.
5. Saca las alitas del horno cuando estén listas y mezcla con la salsa barbacoa para cubrirlas.
6. Sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Puré de batata

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



**batatas / boniatos**

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.

### Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



**cebolla**  
1/2 cucharada, picada (8g)  
**jugo de lima**  
1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/8 cdita (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**tomates, en cubos**  
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(31g)

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

## Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1/2 chuleta(s) - 214 kcal ● 21g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/2 chuleta(s)



**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**comino molido**  
1/4 cda (2g)  
**coriandro molido**  
1/4 cda (1g)  
**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
1/2 chuleta (93g)  
**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**ajo, picado**  
3/4 diente(s) (2g)  
**aceite de oliva, dividido**  
1/2 cda (mL)

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.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Pomelo

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



Para una sola comida:

**Pomelo**

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(332g)

Para las 3 comidas:

**Pomelo**

3 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(996g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

### Yogur y pepino

132 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepino**

1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
1/2 taza (140g)

Para las 3 comidas:

**pepino**

1 1/2 pepino (21 cm) (452g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
1 1/2 taza (420g)

1. Corta el pepino en rodajas y mójalo en el yogur.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**Pomelo**

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(166g)

Para las 2 comidas:

**Pomelo**

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

### Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Quesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

**Quesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de quesón y fruta del envase y sirve.

### Tostada con mantequilla y mermelada

1/2 rebanada(s) - 67 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1/2 rebanada (16g)  
**mantequilla**  
1/2 cdita (2g)  
**mermelada**  
1/2 cdita (4g)

Para las 2 comidas:

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

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

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Pepperoni de pavo

26 rebanadas - 111 kcal ● 14g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pepperoni de pavo**  
26 rebanadas (46g)

Para las 2 comidas:

**pepperoni de pavo**  
52 rebanadas (92g)

### 1. Disfruta.

### Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**Pomelo**  
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(166g)

Para las 2 comidas:

**Pomelo**  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

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.

### Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal ● 31g protein ● 18g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**ghee**  
1 cdita (5g)  
**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
5 oz (142g)  
**miel**  
1 cdita (7g)  
**condimento chipotle**  
1/4 cdita (1g)  
**agua**  
1/2 cda (mL)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**ghee**  
2 cdita (9g)  
**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
10 oz (283g)  
**miel**  
2 cdita (14g)  
**condimento chipotle**  
1/2 cdita (1g)  
**agua**  
1 cda (mL)  
**aceite**  
2 cdita (mL)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazonador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
3/4 taza (170g)  
**miel**  
3 cdita (21g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 1/2 taza (339g)  
**miel**  
6 cdita (42g)

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

### Ensalada con tortita de salmón

1 tortita (~3 oz cada una) - 299 kcal ● 17g protein ● 21g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**salmón enlatado**  
2 1/2 oz (71g)  
**huevos**  
1/2 grande (25g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 cda (mL)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**tomates, picado**  
1/2 tomate romo (40g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**salmon enlatado**  
5 oz (142g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**tomates, picado**  
1 tomate romo (80g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)

1. En un bol pequeño, mezcla el salmón, el huevo, el limón y sal/pimienta (al gusto) hasta que esté bien incorporado. Forma tortitas (aproximadamente 3 oz por tortita).
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio y añade las tortitas de salmón, cocinando unos minutos por cada lado hasta que estén crujientes por fuera y hechas por dentro.
3. Mezcla las hojas verdes con aguacate, tomate y aderezo y cubre con la tortita de salmón. Sirve.

---

## Cena 3 ↗

Comer los día 5

---

### Cacahuetes tostados

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

Rinde 1/8 taza(s)

**cacahuetes tostados**  
2 cucharada (18g)

1. La receta no tiene  
instrucciones.



---

### Ensalada de atún con aguacate

327 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



**aguacates**  
3/8 aguacate(s) (75g)  
**jugo de lima**  
3/4 cdita (mL)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)  
**atún enlatado**  
3/4 lata (129g)  
**tomates**  
3 cucharada, picada (34g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/6 pequeña (13g)

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 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Hamburguesas teriyaki

1 hamburguesa(s) - 399 kcal ● 37g protein ● 15g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**carne molida de res (93% magra)**  
6 oz (170g)  
 **pepino**  
4 rebanadas (28g)  
**Salsa teriyaki**  
1 cda (mL)  
 **bollos de hamburguesa**  
1 bollo(s) (51g)  
 **aceite**  
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**carne molida de res (93% magra)**  
3/4 lbs (340g)  
 **pepino**  
8 rebanadas (56g)  
**Salsa teriyaki**  
2 cda (mL)  
 **bollos de hamburguesa**  
2 bollo(s) (102g)  
 **aceite**  
1/2 cdita (mL)

1. Sazona generosamente la carne con sal y pimienta.
2. Forma la carne en forma de hamburguesa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la hamburguesa y cocina, dándole la vuelta una vez, hasta que esté dorada y alcanzado el punto de cocción deseado, unos 2-4 minutos por lado.
4. Retira la hamburguesa de la sartén y úntala con la salsa teriyaki.
5. Coloca la hamburguesa en la mitad inferior del bollo y cubre con rodajas de pepino. Cierra con la tapa del bollo y sirve.

### Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
2 grande (144g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
4 grande (288g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
  2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.
-