

Meal Plan - Dieta macro de 2000 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.strongfastr.com>

Day 1

2054 kcal ● 136g protein (26%) ● 124g fat (54%) ● 77g carbs (15%) ● 21g fiber (4%)

Desayuno

390 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 26g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal



Pistachos
188 kcal

Aperitivos

250 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Semillas de girasol
90 kcal



Yogur natural
1/2 taza(s)- 77 kcal

Almuerzo

735 kcal, 44g proteína, 40g carbohidratos netos, 39g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



Semillas de calabaza
366 kcal

Cena

675 kcal, 53g proteína, 14g carbohidratos netos, 44g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
8 onza(s)- 558 kcal



Tomates asados
2 tomate(s)- 119 kcal

Day 2

2039 kcal ● 151g protein (30%) ● 95g fat (42%) ● 118g carbs (23%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

390 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 26g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal



Pistachos
188 kcal

Aperitivos

250 kcal, 17g proteína, 11g carbohidratos netos, 15g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Semillas de girasol
90 kcal



Yogur natural
1/2 taza(s)- 77 kcal

Almuerzo

760 kcal, 45g proteína, 56g carbohidratos netos, 35g grasa



Puré de batata
183 kcal



Muslos de pollo con miel y mostaza
1 oz- 427 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
151 kcal

Cena

635 kcal, 68g proteína, 39g carbohidratos netos, 19g grasa



Bol de cerdo, brócoli y batata
554 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
1 1/2 taza(s)- 83 kcal

Day 3

1979 kcal ● 146g protein (29%) ● 87g fat (40%) ● 123g carbs (25%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

345 kcal, 26g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Almuerzo

695 kcal, 43g proteína, 63g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada mixta
121 kcal



Hamburguesas teriyaki
1 hamburguesa(s)- 399 kcal



Gajos de batata
174 kcal

Day 4

1960 kcal ● 130g protein (26%) ● 87g fat (40%) ● 131g carbs (27%) ● 32g fiber (7%)

Desayuno

345 kcal, 26g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

305 kcal, 9g proteína, 15g carbohidratos netos, 20g grasa



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal



Manzana y mantequilla de cacahuete
1/2 manzana(s)- 155 kcal

Almuerzo

695 kcal, 43g proteína, 63g carbohidratos netos, 25g grasa



Ensalada mixta
121 kcal



Hamburguesas teriyaki
1 hamburguesa(s)- 399 kcal



Gajos de batata
174 kcal

Cena

620 kcal, 52g proteína, 48g carbohidratos netos, 19g grasa



Bol de pollo, brócoli y batata
477 kcal



Ensalada de tomate y pepino
141 kcal

Day 5

1997 kcal ● 132g protein (26%) ● 59g fat (27%) ● 197g carbs (39%) ● 37g fiber (7%)

Desayuno

345 kcal, 26g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Huevos revueltos básicos
4 huevo(s)- 318 kcal

Aperitivos

235 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Almuerzo

690 kcal, 63g proteína, 67g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Boniatos rellenos de pollo con BBQ
1 patata(s)- 520 kcal

Cena

725 kcal, 29g proteína, 90g carbohidratos netos, 20g grasa



Ravioli de queso
544 kcal



Ensalada mixta
182 kcal

Day 6

1955 kcal ● 162g protein (33%) ● 56g fat (26%) ● 168g carbs (34%) ● 32g fiber (7%)

Desayuno

420 kcal, 28g proteína, 51g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



Tostada con plátano y queso cottage
2 tostada(s)- 322 kcal

Aperitivos

235 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Almuerzo

690 kcal, 63g proteína, 67g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada de edamame y remolacha
171 kcal



Boniatos rellenos de pollo con BBQ
1 patata(s)- 520 kcal

Cena

610 kcal, 57g proteína, 16g carbohidratos netos, 31g grasa



Pollo al estilo ranch
8 onza(s)- 461 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal

Day 7

2046 kcal ● 127g protein (25%) ● 67g fat (29%) ● 200g carbs (39%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

420 kcal, 28g proteína, 51g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



Tostada con plátano y queso cottage

2 tostada(s)- 322 kcal

Aperitivos

235 kcal, 15g proteína, 34g carbohidratos netos, 3g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Almuerzo

780 kcal, 28g proteína, 100g carbohidratos netos, 24g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Barrita de granola pequeña

2 barra(s)- 238 kcal



Sopa de fideos con pollo

3 lata(s)- 427 kcal

Cena

610 kcal, 57g proteína, 16g carbohidratos netos, 31g grasa



Pollo al estilo ranch

8 onza(s)- 461 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal

Lista de compras



Grasas y aceites

- aceite
2 oz (mL)
- aceite de oliva
5 cdita (mL)
- aderezo para ensaladas
1/2 lbs (mL)
- vinagreta balsámica
2 cda (mL)
- aderezo ranch
4 cda (mL)

Bebidas

- agua
6 cda (mL)

Especias y hierbas

- vinagre balsámico
2 cdita (mL)
- romero, seco
1/2 cdita (1g)
- mostaza marrón tipo deli
1 1/4 cda (19g)
- tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
- sal
1 1/2 cdita (10g)
- pimentón
5/6 cdita (2g)
- pimienta negra
1 1/6 cdita, molido (3g)
- canela
4 pizca (1g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
7 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (903g)
- hojas de kale
5 taza, picada (200g)
- brócoli congelado
1 1/4 paquete (355g)
- batatas / boniatos
7 batata, 12,5 cm de largo (1435g)
- lechuga romana
3 1/4 corazones (1625g)
- cebolla roja
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- pepitas de girasol
1 oz (28g)
- almendras
1/3 taza, entera (48g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- salsa barbecue
1/3 taza (95g)
- salsa para pasta
1/3 frasco (680 g) (224g)
- sopa de fideos con pollo enlatada, condensada
3 lata (298 g) (894g)

Dulces

- miel
1 cda (21g)

Productos avícolas

- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
14 oz (397g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/2 lbs (1083g)

Productos de cerdo

- solomillo de cerdo, crudo
1 1/4 lbs (567g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
5 taza (150g)
- Salsa teriyaki
2 cda (mL)
- Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

Productos de res

pepino
1 pepino (21 cm) (338g)

zanahorias
5 mediana (316g)

edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)

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

Productos horneados

bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)

pan
4 rebanada (128g)

Productos lácteos y huevos

huevos
16 grande (800g)

queso en hebras
2 barra (56g)

yogur bajo en grasa natural
1 taza (245g)

leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)

Frutas y jugos

manzanas
4 mediano (7,5 cm diá.) (728g)

plátano
2 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (280g)

Legumbres y derivados

mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)

Comidas, platos principales y guarniciones

raviolis de queso congelados
1/2 lbs (227g)

Aperitivos

barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
agua
3 cda (mL)
vinagre balsámico
1 cdita (mL)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
huevos
2 grande (100g)
hojas de kale
1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
agua
6 cda (mL)
vinagre balsámico
2 cdita (mL)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
tomates
1 taza, picada (180g)
huevos
4 grande (200g)
hojas de kale
2 taza, picada (80g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
 2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
 3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
 4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas.
- Servir.

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pistachos, sin cáscara
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, sin cáscara
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
huevos
12 grande (600g)

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

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con plátano y queso cottage

2 tostada(s) - 322 kcal ● 23g protein ● 4g fat ● 43g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pan

2 rebanada (64g)

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)

1/2 taza (113g)

canela

2 pizca (1g)

plátano, en rodajas

1 extra pequeño (< 15.2 cm de largo) (81g)

Para las 2 comidas:

pan

4 rebanada (128g)

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)

1 taza (226g)

canela

4 pizca (1g)

plátano, en rodajas

2 extra pequeño (< 15.2 cm de largo) (162g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre la tostada con queso cottage y rodajas de plátano.
3. Espolvorea canela por encima y sirve.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2

Comer los día 2

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 enfrie 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.

Muslos de pollo con miel y mostaza

1 oz - 427 kcal ● 39g protein ● 26g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 oz

mostaza marrón tipo deli

1/2 cda (8g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

miel

1/2 cda (11g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1 muslo(s) (170g)

1. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
2. Batir la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añada los muslos de pollo y cúbralos con la mezcla.
3. Coloque el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Asar el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deje reposar 4 a 6 minutos antes de servir.

Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

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

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana, rallado
1/2 corazones (250g)
tomates, cortado en cubitos
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)
aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/8 pepino (21 cm) (38g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, rallado
1 corazones (500g)
tomates, cortado en cubitos
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)
aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/4 pepino (21 cm) (75g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

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.

Gajos de batata

174 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
vinagreta balsámica
1 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s) - 520 kcal ● 54g protein ● 6g fat ● 55g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

salsa barbecue
2 2/3 cucharada (48g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

salsa barbecue
1/3 taza (95g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbrelas con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber

Rinde 1 plátano(s)



plátano

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola pequeña

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 30g carbs ● 3g fiber

Rinde 2 barra(s)



barrita pequeña de granola

2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de fideos con pollo

3 lata(s) - 427 kcal ● 21g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 lata(s)

sopa de fideos con pollo enlatada, condensada
3 lata (298 g) (894g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Palitos de queso

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



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur natural

1/2 taza(s) - 77 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur bajo en grasa natural
1/2 taza (123g)

Para las 2 comidas:

yogur bajo en grasa natural
1 taza (245g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

manzanas
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)
mantequilla de cacahuate
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)

1. Corta una manzana yunta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 3 comidas:

manzanas

3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Copa de quesón y fruta

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



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 3 comidas:

Requesón y copa de frutas

3 container (510g)

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

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

8 onza(s) - 558 kcal ● 52g protein ● 35g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

mostaza marrón tipo deli

3/4 cda (11g)

miel

1/2 cda (11g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/8 cdita (1g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 tomate(s)

aceite

2 cdita (mL)

tomates

2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Bol de cerdo, brócoli y batata

554 kcal ● 66g protein ● 14g fat ● 33g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

pimentón
1/4 cdita (0g)
brócoli congelado
3/8 paquete (118g)
sal
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1 2/3 cdita (mL)
batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado
5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)
solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado
10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

pimentón
3/8 cdita (1g)
brócoli congelado
5/6 paquete (237g)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
3 1/3 cdita (mL)
batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)
solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1 1/4 lbs (567g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. En un bol pequeño añada la sal, la pimienta, el pimentón y la mitad del aceite de oliva. Mezcle hasta integrar.
3. Use la mezcla para cubrir las batatas.
4. Exienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, caliente el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el cerdo. Cocine de 6 a 10 minutos o hasta que esté hecho, removiendo con frecuencia. Reserve.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el cerdo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Ensalada sencilla de col rizada

1 1/2 taza(s) - 83 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
3 taza, picada (120g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal ● 49g protein ● 13g fat ● 33g carbs ● 9g fiber



brócoli congelado

3/8 paquete (118g)

sal

3/8 cdita (3g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1 2/3 cdita (mL)

pimentón

3/8 cdita (1g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado

6 2/3 oz (187g)

batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado

5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Ensalada de tomate y pepino

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



aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas finas

1/2 pequeña (35g)

pepino, cortado en rodajas finas

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

tomates, cortado en rodajas finas

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Ravioli de queso

544 kcal ● 22g protein ● 14g fat ● 75g carbs ● 8g fiber



salsa para pasta

1/3 frasco (680 g) (224g)

raviolis de queso congelados

1/2 lbs (227g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



lechuga romana, rallado

3/4 corazones (375g)

tomates, cortado en cubitos

3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas

1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/6 pepino (21 cm) (56g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pollo al estilo ranch

8 onza(s) - 461 kcal ● 51g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aderezo ranch
2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite
1/2 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
1/4 sobre (28 g) (7g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch
4 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite
1 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
3/8 mediana (23g)
lechuga romana, troceado grueso
3/4 corazones (375g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
3/4 mediana (46g)
lechuga romana, troceado grueso
1 1/2 corazones (750g)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.