

# Meal Plan - Dieta macro de 2100 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

2217 kcal ● 140g protein (25%) ● 80g fat (32%) ● 201g carbs (36%) ● 35g fiber (6%)

### Desayuno

360 kcal, 19g proteína, 18g carbohidratos netos, 22g grasa



**Huevos cocidos**

2 huevo(s)- 139 kcal



**Nueces**

1/8 taza(s)- 87 kcal



**Tostada con mantequilla y mermelada**

1 rebanada(s)- 133 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 10g proteína, 56g carbohidratos netos, 3g grasa



**Plátano**

1 plátano(s)- 117 kcal



**Yogur bajo en grasa**

1 envase(s)- 181 kcal

### Almuerzo

805 kcal, 57g proteína, 84g carbohidratos netos, 19g grasa



**Lentejas**

347 kcal



**Sándwich de pavo y hummus estilo deli**

1 sándwich(es)- 349 kcal



**Mezcla de frutos secos**

1/8 taza(s)- 109 kcal

### Cena

755 kcal, 55g proteína, 43g carbohidratos netos, 35g grasa



**Almendras tostadas**

1/3 taza(s)- 296 kcal



**Queso cottage y miel**

1 taza(s)- 249 kcal



**Ensalada de salmón y alcachofa**

210 kcal

## Day 2

2134 kcal ● 146g protein (27%) ● 80g fat (34%) ● 181g carbs (34%) ● 27g fiber (5%)

### Desayuno

360 kcal, 19g proteína, 18g carbohidratos netos, 22g grasa



**Huevos cocidos**

2 huevo(s)- 139 kcal



**Nueces**

1/8 taza(s)- 87 kcal



**Tostada con mantequilla y mermelada**

1 rebanada(s)- 133 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 10g proteína, 56g carbohidratos netos, 3g grasa



**Plátano**

1 plátano(s)- 117 kcal



**Yogur bajo en grasa**

1 envase(s)- 181 kcal

### Almuerzo

725 kcal, 57g proteína, 41g carbohidratos netos, 32g grasa



**Lentejas**

174 kcal



**Habitas con mantequilla**

165 kcal



**Muslos de pollo al horno**

6 onza(s)- 385 kcal

### Cena

755 kcal, 60g proteína, 66g carbohidratos netos, 23g grasa



**Muslos de pollo básicos**

9 onza- 383 kcal



**Farro**

1 tazas, cocidas- 370 kcal

## Day 3

2085 kcal ● 189g protein (36%) ● 67g fat (29%) ● 158g carbs (30%) ● 23g fiber (4%)

### Desayuno

360 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 16g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Yogur griego bajo en grasa**

1 envase(s)- 155 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 15g proteína, 49g carbohidratos netos, 1g grasa



**Queso cottage y miel**

1/2 taza(s)- 125 kcal



**Dátiles**

1/4 taza- 154 kcal

### Almuerzo

695 kcal, 91g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



**Pechuga de pollo básica**

13 1/3 onza(s)- 529 kcal



**Habitas con mantequilla**

165 kcal

### Cena

755 kcal, 60g proteína, 66g carbohidratos netos, 23g grasa



**Muslos de pollo básicos**

9 onza- 383 kcal



**Farro**

1 tazas, cocidas- 370 kcal

## Day 4

2062 kcal ● 150g protein (29%) ● 68g fat (30%) ● 184g carbs (36%) ● 28g fiber (5%)

### Desayuno

360 kcal, 22g proteína, 28g carbohidratos netos, 16g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Yogur griego bajo en grasa**

1 envase(s)- 155 kcal

### Aperitivos

280 kcal, 15g proteína, 49g carbohidratos netos, 1g grasa



**Queso cottage y miel**

1/2 taza(s)- 125 kcal



**Dátiles**

1/4 taza- 154 kcal

### Almuerzo

700 kcal, 45g proteína, 46g carbohidratos netos, 33g grasa



**Pera**

1 pera(s)- 113 kcal



**Ensalada de pollo con tzatziki en pita**

1/2 pita(s)- 222 kcal



**Semillas de calabaza**

366 kcal

### Cena

725 kcal, 69g proteína, 61g carbohidratos netos, 19g grasa



**Pollo y verduras asados en una sola bandeja**

447 kcal



**Puré de patatas instantáneo**

276 kcal


Desayuno

340 kcal, 16g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Ensalada de huevo y aguacate

133 kcal

Aperitivos

280 kcal, 15g proteína, 49g carbohidratos netos, 1g grasa



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal




Dátiles

1/4 taza- 154 kcal


Almuerzo

715 kcal, 56g proteína, 27g carbohidratos netos, 39g grasa



Tilapia con costra de almendras

8 oz- 565 kcal



Tomates asados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal


Cena

715 kcal, 71g proteína, 49g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal


Desayuno

340 kcal, 16g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal




Ensalada de huevo y aguacate

133 kcal


Aperitivos

255 kcal, 25g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal




Carne seca de ternera

146 kcal


Almuerzo

715 kcal, 56g proteína, 27g carbohidratos netos, 39g grasa



Tilapia con costra de almendras

8 oz- 565 kcal



Tomates asados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Cena

715 kcal, 71g proteína, 49g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal

## Day 7

2117 kcal ● 163g protein (31%) ● 79g fat (34%) ● 159g carbs (30%) ● 28g fiber (5%)

### Desayuno

340 kcal, 16g proteína, 25g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Ensalada de huevo y aguacate

133 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 25g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Carne seca de ternera

146 kcal

### Almuerzo

770 kcal, 36g proteína, 98g carbohidratos netos, 18g grasa



Sándwich a la plancha con champiñones y queso

323 kcal



Lentejas

289 kcal



Mandarina

4 mandarina(s)- 156 kcal

### Cena

750 kcal, 86g proteína, 23g carbohidratos netos, 34g grasa



Puré de patatas instantáneo

52 kcal



Pollo marsala

12 oz pollo- 699 kcal

---

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
7 grande (350g)
- ☐ mantequilla  
5 cdita (23g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
2 1/2 taza (565g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa  
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ yogur griego bajo en grasa  
2 cucharada (35g)
- ☐ leche entera  
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso en lonchas  
1 rebanada (21 g c/u) (21g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces  
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- ☐ mezcla de frutos secos  
2 cucharada (17g)
- ☐ almendras  
1/3 lbs (155g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
6 3/4 oz (192g)
- ☐ pan de pita  
1/2 pita grande (diá. 16.5 cm) (32g)
- ☐ panecillos Kaiser  
2 bollo (9 cm diá.) (114g)

## Dulces

- ☐ mermelada  
2 cdita (14g)
- ☐ miel  
10 cdita (70g)

## Bebidas

- ☐ agua  
12 2/3 taza(s) (mL)

## Especias y hierbas

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
6 1/2 taza (195g)
- ☐ farro  
1 taza (208g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
5 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva  
2 cda (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón enlatado  
3 oz (85g)
- ☐ tilapia, cruda  
1 lbs (448g)

## Frutas y jugos

- ☐ plátano  
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)
- ☐ dátiles deshuesados  
3/4 taza (150g)
- ☐ peras  
1 mediana (178g)
- ☐ Pomelo  
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)
- ☐ aguacates  
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ jugo de limón  
3/4 cda (mL)
- ☐ clementinas  
4 fruta (296g)

## Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel  
18 oz (510g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
6 oz (170g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
3 1/2 lbs (1503g)

## Aperitivos

- ☐ **sal**  
1/4 oz (8g)
- ☐ **pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)
- ☐ **tomillo, seco**  
1 cdita, molido (1g)
- ☐ **vinagre de vino tinto**  
1/2 cda (mL)
- ☐ **eneldo fresco**  
1/2 cucharada, ramitas (0g)
- ☐ **orégano seco**  
1/2 cdita, molido (1g)
- ☐ **ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)
- ☐ **mostaza Dijon**  
1 cda (15g)
- ☐ **vinagre balsámico**  
3/4 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ **lentejas, crudas**  
56 cucharadita (224g)
- ☐ **hummus**  
2 cda (30g)

## Salchichas y fiambres

- ☐ **fiambres de pavo**  
4 oz (113g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ **tomates**  
5 1/2 entero mediano ( $\approx 6.4$  cm diá.) (677g)
- ☐ **alcachofas, enlatadas**  
1/3 taza de corazones (56g)
- ☐ **habas de Lima, congeladas**  
3/4 paquete (285 g) (213g)
- ☐ **cebolletas**  
1/2 cucharada, picada (3g)
- ☐ **pepino**  
1/8 pepino (21 cm) (38g)
- ☐ **ajo**  
1 3/4 diente(s) (5g)
- ☐ **cebolla**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
- ☐ **brócoli**  
6 cucharada, picado (34g)
- ☐ **pimiento rojo**  
3/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (45g)
- ☐ **calabacín**  
3/8 mediana (74g)
- ☐ **mezcla para puré instantáneo**  
3 oz (90g)

- ☐ **barra de granola alta en proteínas**  
2 barra (80g)
- ☐ **carne seca (beef jerky)**  
4 oz (113g)

## Cereales y pastas

- ☐ **harina multiusos**  
1/2 taza(s) (55g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ **caldo de verduras**  
3/8 taza(s) (mL)

- ☐ edamame, congelado, sin vaina  
1 1/2 taza (177g)
  - ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
6 remolacha(s) (300g)
  - ☐ champiñones  
1/2 lbs (205g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**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.

### Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**nueces**

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

**nueces**

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tostada con mantequilla y mermelada

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





Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**mermelada**  
2 cdita (14g)

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

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**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.

### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal  8g protein  8g fat  12g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

**leche entera**  
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 comidas:

**Pomelo**  
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(498g)

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)

### Ensalada de huevo y aguacate

133 kcal  7g protein  10g fat  2g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**aguacates**  
1/6 aguacate(s) (34g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/3 taza (10g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**huevos, hervido y enfriado**  
3 grande (150g)

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. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



**agua**

2 taza(s) (mL)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**lentejas, crudas, enjuagado**

1/2 taza (96g)

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.

### Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 sándwich(es) - 349 kcal ● 30g protein ● 9g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**fiambres de pavo**

4 oz (113g)

**pan**

2 rebanada(s) (64g)

**hummus**

2 cda (30g)

**tomates**

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

**mezcla de hojas verdes**

1/2 taza (15g)

**aceite**

1/4 cdita (mL)

1. Arma el sándwich colocando el pavo, los tomates y las hojas mixtas sobre la rebanada inferior de pan. Aliña los tomates y las hojas rociando aceite por encima y sazonando con un poco de sal/pimienta.
2. Unta el hummus en la rebanada superior de pan, cierra el sándwich y sirve.

### Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

**mezcla de frutos secos**

2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



**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.

### Habitas con mantequilla

165 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



**sal**

1/6 cdita (1g)

**habas de Lima, congeladas**

3/8 paquete (285 g) (107g)

**mantequilla**

1 1/2 cdita (7g)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

### Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
6 oz (170g)  
**tomillo, seco**  
1/8 cdita, molido (0g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

---

### Almuerzo 3

Comer los día 3

---

**Pechuga de pollo básica**  
13 1/3 onza(s) - 529 kcal  84g protein  22g fat  0g carbs  0g fiber





Rinde 13 1/3 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

13 1/3 oz (373g)

**aceite**

5/6 cda (mL)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. **ESTUFA:** Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
3. **HORNEADO:** Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. **BROIL/GRILL:** Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
5. **EN TODOS LOS CASOS:** Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.

---

## Habitas con mantequilla

165 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



**sal**

1/6 cdita (1g)

**habas de Lima, congeladas**

3/8 paquete (285 g) (107g)

**mantequilla**

1 1/2 cdita (7g)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4

### Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 pera(s)

**peras**

1 mediana (178g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de pollo con tzatziki en pita

1/2 pita(s) - 222 kcal ● 26g protein ● 3g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 pita(s)

**vinagre de vino tinto**

1/2 cda (mL)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**cebollitas**

1/2 cucharada, picada (3g)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

3 oz (85g)

**pan de pita**

1/2 pita grande (diá. 16.5 cm) (32g)

**yogur griego bajo en grasa, natural**

2 cucharada (35g)

**pepino, cortado en cubitos**

1/8 pepino (21 cm) (38g)

**ajo, picado**

1/4 diente (1g)

**eneldo fresco, picado**

1/2 cucharada, ramitas (0g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbrealas 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.
3. Mezcla el pollo completamente enfriado con todos los demás ingredientes en un bol mediano.
4. Cubre y refrigera hasta que vayas a servir.
5. Rellena cada pita grande con una taza colmada de la mezcla.
6. Servir.

### 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 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Tilapia con costra de almendras

8 oz - 565 kcal ● 54g protein ● 27g fat ● 21g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
1/3 taza, en tiras finas (36g)  
**tilapia, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**harina multiusos**  
1/4 taza(s) (28g)  
**sal**  
1 1/3 pizca (1g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
2/3 taza, en tiras finas (72g)  
**tilapia, cruda**  
16 oz (448g)  
**harina multiusos**  
1/2 taza(s) (55g)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**aceite de oliva**  
1 1/3 cda (mL)

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.

### Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber





Para una sola comida:

**aceite**

2 1/2 cdita (mL)

**tomates**

2 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(228g)

Para las 2 comidas:

**aceite**

5 cdita (mL)

**tomates**

5 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(455g)

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.

## Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 7

### Sándwich a la plancha con champiñones y queso

323 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



**champiñones**

1/2 taza, picada (35g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**tomillo, seco**

1 cdita, molido (1g)

**pan**

2 rebanada(s) (64g)

**queso en lonchas**

1 rebanada (21 g c/u) (21g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

## Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



**agua**  
1 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 2/3 cucharada (80g)

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.

## Mandarina

4 mandarina(s) - 156 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Rinde 4 mandarina(s)

**clementinas**  
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Plátano

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**plátano**  
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (236g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur saborizado bajo en grasa**  
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

**yogur saborizado bajo en grasa**  
2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

---

### Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

Para las 3 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.

---

### Dátiles

1/4 taza - 154 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 34g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**dátiles deshuesados**  
4 cucharada (50g)

Para las 3 comidas:

**dátiles deshuesados**  
3/4 taza (150g)

1. Disfruta.
-

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Carne seca de ternera

146 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**carne seca (beef jerky)**  
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

**carne seca (beef jerky)**  
4 oz (113g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 296 kcal ● 10g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/3 taza(s)

**almendras**  
1/3 taza, entera (48g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage y miel

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



Rinde 1 taza(s)

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**

1 taza (226g)

**miel**

4 cdita (28g)

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

## Ensalada de salmón y alcachofa

210 kcal ● 17g protein ● 10g fat ● 10g carbs ● 5g fiber



**salmón enlatado**

3 oz (85g)

**alcachofas, enlatadas**

1/3 taza de corazones (56g)

**mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)

**vinagreta balsámica**

2 cda (mL)

**tomates, cortado por la mitad**

1/3 taza de tomates cherry (50g)

1. Coloca una base de hojas verdes y añade salmón, alcachofas y tomates. Rocía vinagreta balsámica por encima y sirve.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**

1/2 lbs (255g)

**aceite**

3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**

18 oz (510g)

**aceite**

3/4 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

## Farro

1 tazas, cocidas - 370 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 66g carbs ● 10g fiber





Para una sola comida:

**farro**  
1/2 taza (104g)  
**agua**  
4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**farro**  
1 taza (208g)  
**agua**  
8 taza(s) (mL)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Pollo y verduras asados en una sola bandeja

447 kcal ● 60g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



**tomates**  
3 cucharada de tomates cherry (28g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**cebolla, en rodajas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**brócoli**  
6 cucharada, picado (34g)  
**orégano seco**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (255g)  
**pimiento rojo, sin semillas y en rodajas**  
3/8 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (45g)  
**calabacín, en rodajas**  
3/8 mediana (74g)

1. Precaliente el horno a 500°F (260°C).
2. Pique todas las verduras en trozos grandes. Corte el pollo en cubos pequeños.
3. En una fuente para asar o en una bandeja, agregue las verduras, el pollo crudo, el aceite y los condimentos. Mezcle para combinar.
4. Hornee durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté cocido y las verduras ligeramente carbonizadas.

### Puré de patatas instantáneo

276 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 54g carbs ● 5g fiber



**mezcla para puré instantáneo**  
2 2/3 oz (76g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**vinagreta balsámica**  
1 1/2 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
3/4 taza (89g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
3 remolacha(s) (150g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**vinagreta balsámica**  
3 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
1 1/2 taza (177g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
6 remolacha(s) (300g)

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.

### Sándwich de pollo a la parrilla

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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 esté 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.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Puré de patatas instantáneo

52 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



**mezcla para puré instantáneo**  
1/2 oz (14g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

### Pollo marsala

12 oz pollo - 699 kcal ● 84g protein ● 33g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 12 oz pollo

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (336g)  
**caldo de verduras**  
3/8 taza(s) (mL)  
**leche entera**  
3/8 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
3/4 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
3/4 cda (mL)  
**aceite, dividido**  
1 1/2 cda (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
6 oz (170g)  
**ajo, cortado en cubos**  
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Sella el pollo, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado. Retira el pollo de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite, el ajo y los champiñones. Sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina unos 5 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
3. Añade el caldo, la leche, el vinagre balsámico y el jugo de limón. Reduce el fuego, incorpora el pollo de nuevo en la sartén y deja cocer a fuego lento 8-10 minutos hasta que la salsa espese y el pollo esté completamente cocido. Sirve.