

Meal Plan - Dieta macro de 2300 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

2287 kcal ● 203g protein (35%) ● 77g fat (30%) ● 169g carbs (30%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

395 kcal, 23g proteína, 46g carbohidratos netos, 10g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Kale y huevos

95 kcal

Aperitivos

375 kcal, 28g proteína, 52g carbohidratos netos, 1g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Batido proteico verde

261 kcal

Almuerzo

740 kcal, 74g proteína, 56g carbohidratos netos, 22g grasa



Jugo de frutas

1 3/4 taza(s)- 201 kcal



Bowl de pollo shawarma

10 oz de pollo- 541 kcal

Cena

775 kcal, 76g proteína, 16g carbohidratos netos, 43g grasa



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Pavo molido básico

13 1/3 onza- 625 kcal



Papas fritas de batata

88 kcal

Day 2

2345 kcal ● 175g protein (30%) ● 58g fat (22%) ● 252g carbs (43%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

395 kcal, 23g proteína, 46g carbohidratos netos, 10g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Kale y huevos

95 kcal

Aperitivos

375 kcal, 28g proteína, 52g carbohidratos netos, 1g grasa



Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



Batido proteico verde

261 kcal

Almuerzo

740 kcal, 74g proteína, 56g carbohidratos netos, 22g grasa



Jugo de frutas

1 3/4 taza(s)- 201 kcal



Bowl de pollo shawarma

10 oz de pollo- 541 kcal

Cena

830 kcal, 48g proteína, 98g carbohidratos netos, 24g grasa



Burrito de carne

1 burrito(s) - 668 kcal



Arroz blanco

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

Day 3

2359 kcal ● 160g protein (27%) ● 64g fat (24%) ● 231g carbs (39%) ● 54g fiber (9%)

Desayuno

395 kcal, 23g proteína, 46g carbohidratos netos, 10g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Kale y huevos
95 kcal

Aperitivos

375 kcal, 28g proteína, 52g carbohidratos netos, 1g grasa



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



Batido proteico verde
261 kcal

Almuerzo

780 kcal, 50g proteína, 87g carbohidratos netos, 21g grasa



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Sándwich de pavo y aguacate en bagel
1/2 sándwich(es)- 350 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Cena

805 kcal, 59g proteína, 46g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
350 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Day 4

2331 kcal ● 161g protein (28%) ● 98g fat (38%) ● 161g carbs (28%) ● 40g fiber (7%)

Desayuno

415 kcal, 30g proteína, 9g carbohidratos netos, 28g grasa



Huevos revueltos básicos
3 huevo(s)- 238 kcal



Omelet picante con tomates secos y feta
177 kcal

Aperitivos

330 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 120 kcal

Almuerzo

780 kcal, 50g proteína, 87g carbohidratos netos, 21g grasa



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Sándwich de pavo y aguacate en bagel
1/2 sándwich(es)- 350 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Cena

805 kcal, 59g proteína, 46g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
350 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

Day 5

2274 kcal ● 162g protein (29%) ● 128g fat (51%) ● 91g carbs (16%) ● 27g fiber (5%)

Desayuno

415 kcal, 30g proteína, 9g carbohidratos netos, 28g grasa



Huevos revueltos básicos
3 huevo(s)- 238 kcal



Omelet picante con tomates secos y feta
177 kcal

Aperitivos

330 kcal, 23g proteína, 19g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1/2 bagel(es)- 120 kcal

Almuerzo

775 kcal, 29g proteína, 53g carbohidratos netos, 44g grasa



Wrap de pavo con queso crema y aguacate
2 wrap(s)- 773 kcal

Cena

755 kcal, 80g proteína, 11g carbohidratos netos, 38g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
12 onza(s)- 444 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
313 kcal

Day 6

2267 kcal ● 163g protein (29%) ● 91g fat (36%) ● 163g carbs (29%) ● 35g fiber (6%)

Desayuno

365 kcal, 24g proteína, 39g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Panqueques proteicos de calabaza
200 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

300 kcal, 21g proteína, 23g carbohidratos netos, 11g grasa



Tiras de pimiento y hummus
170 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Almuerzo

745 kcal, 51g proteína, 45g carbohidratos netos, 36g grasa



Pechugas de pollo César
6 2/3 oz- 383 kcal



Puré de batata
183 kcal



Tomates asados
3 tomate(s)- 179 kcal

Cena

855 kcal, 66g proteína, 56g carbohidratos netos, 36g grasa



Sartén picante de pavo y garbanzos
559 kcal



Leche
2 taza(s)- 298 kcal

Desayuno

365 kcal, 24g proteína, 39g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Panqueques proteicos de calabaza
200 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

300 kcal, 21g proteína, 23g carbohidratos netos, 11g grasa



Tiras de pimiento y hummus
170 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Almuerzo

745 kcal, 51g proteína, 45g carbohidratos netos, 36g grasa



Pechugas de pollo César
6 2/3 oz- 383 kcal



Puré de batata
183 kcal



Tomates asados
3 tomate(s)- 179 kcal

Cena

855 kcal, 66g proteína, 56g carbohidratos netos, 36g grasa



Sartén picante de pavo y garbanzos
559 kcal



Leche
2 taza(s)- 298 kcal

Frutas y jugos

- ☐ plátano
5 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (590g)
- ☐ naranja
15 naranja (2310g)
- ☐ jugo de fruta
28 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (485g)
- ☐ jugo de lima
1 fl oz (mL)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína, vainilla
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
- ☐ hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)
- ☐ tomates
10 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1279g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (238g)
- ☐ batatas / boniatos
2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (496g)
- ☐ lechuga romana
1/8 cabeza (28g)
- ☐ perejil fresco
4 1/2 ramitas (5g)
- ☐ pimienta
3 1/2 grande (566g)
- ☐ tomates secos al sol
1 oz (28g)
- ☐ puré de calabaza (pumpkin puree)
2 cda (31g)
- ☐ puré de tomate
3/4 lata pequeña (170g)
- ☐ zanahorias
1 1/2 grande (108g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente(s) (5g)

Otro

Especias y hierbas

- ☐ sal
4 g (4g)
- ☐ comino molido
3 cdita (6g)
- ☐ ajo en polvo
3 cdita (9g)
- ☐ pimentón
1/2 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1 g (1g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1 1/2 cda (13g)
- ☐ vinagre balsámico
1 1/2 cda (mL)
- ☐ ají cayena
1 pellizco (0g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 cda, molido (2g)
- ☐ limón y pimienta
3/4 cda (5g)
- ☐ mostaza
2 cdita o 1 sobre (10g)
- ☐ canela
1/2 cdita (1g)
- ☐ nuez moscada
1/4 cdita (1g)
- ☐ jengibre molido
3/8 cdita (1g)
- ☐ copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
- ☐ chile en polvo
3/4 cdita (2g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1274g)
- ☐ pavo molido, crudo
1 1/2 lbs (718g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
1/2 lbs (237g)
- ☐ garbanzos, en conserva
2 1/4 lata(s) (1008g)

Productos horneados

- ☐ Requesón y copa de frutas
9 container (1530g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/2 oz (mL)
- ☐ mayonesa
1 cda (mL)
- ☐ aderezo César
1/4 taza (49g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
23 mediana (1006g)
- ☐ queso feta
3 oz (85g)
- ☐ queso cheddar
2 cucharada, rallada (14g)
- ☐ yogur griego sin grasa
3/4 container (123g)
- ☐ queso
2 oz (56g)
- ☐ mantequilla
1/2 cda (7g)
- ☐ queso crema
2 cda (29g)
- ☐ queso parmesano
3 1/3 cda (17g)
- ☐ leche entera
4 taza(s) (mL)

- ☐ tortillas de harina
4 1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (215g)
- ☐ bagel
1 2/3 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (174g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
5 oz (142g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de pavo
6 oz (173g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1 1/2 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 lata (344g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena clásica, copos
1 1/2 cda (8g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
2 cda (mL)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Copa de requesón 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 requesón y fruta del envase y sirve.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

naranja

2 naranja (308g)

Para las 3 comidas:

naranja

6 naranja (924g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kale y huevos

95 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)
hojas de kale
4 cucharada, picada (10g)
sal
1/2 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
huevos
3 grande (150g)
hojas de kale
3/4 taza, picada (30g)
sal
1 1/2 pizca (1g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos revueltos básicos

3 huevo(s) - 238 kcal ● 19g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cdita (mL)
huevos
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
huevos
6 grande (300g)

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.

Omelet picante con tomates secos y feta

177 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- huevos**
1 grande (50g)
- tomates secos al sol**
1/2 oz (14g)
- queso feta**
2 cucharada, desmenuzada (19g)
- aceite de oliva**
1/4 cdita (mL)
- ají cayena**
1/2 pellizco (0g)
- tomillo, seco**
1/4 cda, molido (1g)

Para las 2 comidas:

- huevos**
2 grande (100g)
- tomates secos al sol**
1 oz (28g)
- queso feta**
4 cucharada, desmenuzada (38g)
- aceite de oliva**
1/2 cdita (mL)
- ají cayena**
1 pellizco (0g)
- tomillo, seco**
1/2 cda, molido (2g)

1. Rompa los huevos en un bol pequeño y bátalos. Mezcle el tomillo, la cayena y algo de pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén y añada la mezcla de huevo, formando una capa uniforme.
3. Espolvoree el resto de los ingredientes sobre el huevo y deje cocinar uno o dos minutos.
4. Con una espátula, doble la mitad del omelet sobre la otra mitad y continúe cocinando uno o dos minutos más hasta que esté completamente cocido. Sirva.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Panqueques proteicos de calabaza

200 kcal ● 17g protein ● 3g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

puré de calabaza (pumpkin puree)
1 cda (15g)
plátano
1/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (30g)
huevos
1/2 extra grande (28g)
canela
1/4 cdita (1g)
nuez moscada
1/8 cdita (0g)
avena clásica, copos
3/4 cda (4g)
jarabe de arce
1 cda (mL)
polvo de proteína, vainilla
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

puré de calabaza (pumpkin puree)
2 cda (31g)
plátano
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)
huevos
1 extra grande (56g)
canela
1/2 cdita (1g)
nuez moscada
1/4 cdita (1g)
avena clásica, copos
1 1/2 cda (8g)
jarabe de arce
2 cda (mL)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

1. Poner todos los ingredientes (excepto el sirope de arce) en un procesador de alimentos o licuadora y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Rocíar un poco de spray antiadherente en una sartén y calentar a fuego medio.
3. Verter aproximadamente 1/4 de taza de masa en la sartén por cada panqueque. Cocinar durante 2-3 minutos, luego dar la vuelta y cocinar el otro lado durante aproximadamente 1 minuto.
4. Cubrir con sirope de arce.
5. Para guardar los panqueques sobrantes: envolver bien en film transparente y conservar en el refrigerador hasta 2 días. Recalentar en el microondas.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Jugo de frutas

1 3/4 taza(s) - 201 kcal  3g protein  1g fat  44g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
14 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
28 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bowl de pollo shawarma

10 oz de pollo - 541 kcal  72g protein  21g fat  12g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
10 oz (280g)
queso feta
2 1/2 cda (24g)
hummus
2 1/2 cda (38g)
comino molido
1 1/4 cdita (3g)
ajo en polvo
1 1/4 cdita (4g)
aceite
1/3 cda (mL)
tomates, cortado en rodajas
10 cucharada de tomates cherry (93g)
cebolla, cortado en rodajas
3 1/3 cucharada, en rodajas (24g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/4 lbs (560g)
queso feta
5 cda (47g)
hummus
5 cda (75g)
comino molido
2 1/2 cdita (5g)
ajo en polvo
2 1/2 cdita (8g)
aceite
5/8 cda (mL)
tomates, cortado en rodajas
1 1/4 taza de tomates cherry (186g)
cebolla, cortado en rodajas
6 2/3 cucharada, en rodajas (48g)

1. Unta el pollo con aceite y frota comino y ajo en polvo por toda la superficie.
2. Cocina el pollo en una sartén o plancha a fuego medio hasta que esté listo, aproximadamente 10 minutos por cada lado.
3. Mientras tanto, mezcla los tomates, la cebolla y el feta.
4. Corta el pollo en rodajas y monta el bowl con el pollo, la ensalada de tomate y el hummus. Sirve.

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal  3g protein  0g fat  32g carbs  7g fiber



Para una sola comida:

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pavo y aguacate en bagel

1/2 sándwich(es) - 350 kcal  19g protein  16g fat  30g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

tomates
1 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (20g)
mezcla de hojas verdes
2 cucharada (4g)
mayonesa
1/2 cda (mL)
fiambres de pavo
2 oz (57g)
queso
1/2 rebanada (28 g cada una) (14g)
bagel
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)
aguacates, en rodajas
1/8 aguacate(s) (25g)

Para las 2 comidas:

tomates
2 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (40g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
mayonesa
1 cda (mL)
fiambres de pavo
4 oz (113g)
queso
1 rebanada (28 g cada una) (28g)
bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

1. Arme el sándwich a su gusto.

Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Wrap de pavo con queso crema y aguacate

2 wrap(s) - 773 kcal ● 29g protein ● 44g fat ● 53g carbs ● 12g fiber



Rinde 2 wrap(s)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

tomates

6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)

queso crema

2 cda (29g)

mostaza

2 cdita o 1 sobre (10g)

fiambres de pavo

4 rebanada (60g)

queso

4 cucharada, rallada (28g)

aguacates

4 rebanadas (100g)

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

1. Unta el queso crema y la mostaza sobre la tortilla.
2. Coloca la lechuga rallada sobre la tortilla y presiónala sobre el queso crema y la mostaza. Pon el pavo sobre la lechuga y espolvorea con el queso rallado. Añade rodajas de tomate y aguacate encima de la tortilla.
3. Enrolla la tortilla bien apretada y córtala por la mitad con un corte ligeramente diagonal.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pechugas de pollo César

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 2/3 oz (189g)
aderezo César
5 cucharadita (24g)
queso parmesano
1 2/3 cda (8g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
13 1/3 oz (378g)
aderezo César
1/4 taza (49g)
queso parmesano
3 1/3 cda (17g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Vierte el aderezo César en una fuente para horno lo suficientemente grande como para colocar el pollo en una sola capa.
3. Coloca el pollo en el aderezo y dales la vuelta para que se cubran.
4. Hornea durante 20-25 minutos hasta que el pollo esté cocido por completo.
5. Retira la fuente del horno, ajusta el gratinador a temperatura alta, espolvorea las pechugas con queso parmesano y gratina hasta que el queso se derrita y esté dorado, aproximadamente 1-2 minutos. Sirve.

Puré de batata

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos
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.

Tomates asados

3 tomate(s) - 179 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
3 cedita (mL)
tomates
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

Para las 2 comidas:

aceite
6 cedita (mL)
tomates
6 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(546g)

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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 3 comidas:

plátano
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico verde

261 kcal ● 27g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

agua
1/4 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
plátano, congelado
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

agua
3/4 taza(s) (mL)
espinaca fresca
3 taza(s) (90g)
polvo de proteína, vainilla
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)
plátano, congelado
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (177g)
naranja, pelado, en rodajas y sin semillas
3 naranja (462g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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.

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1/2 bagel(es) - 120 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mantequilla

1/4 cda (4g)

bagel

1/2 bagel pequeño (7,5 cm diá.)
(35g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

1/2 cda (7g)

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tiras de pimiento y hummus

170 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

hummus

1/3 taza (81g)

pimiento

1 mediana (119g)

Para las 2 comidas:

hummus

2/3 taza (162g)

pimiento

2 mediana (238g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Copa de requesón 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 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

aceite

1 cdita (mL)

tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

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.

Pavo molido básico

13 1/3 onza - 625 kcal ● 74g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza

pavo molido, crudo

13 1/3 oz (378g)

aceite

1 2/3 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

Papas fritas de batata

88 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva
1/6 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
pimentón
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, pelado
2 2/3 oz (76g)

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Corta las batatas en palitos de 0.6 a 1.2 cm de grosor y 7.5 cm de largo, y mézclalos con el aceite.
3. Mezcla las especias, la sal y la pimienta en un bol pequeño y espolvoréalas sobre las batatas. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén doradas y crujientes por abajo, unos 15 minutos; luego dales la vuelta y cocina hasta que el otro lado esté crujiente, unos 10 minutos.
5. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Burrito de carne

1 burrito(s) - 668 kcal ● 45g protein ● 24g fat ● 61g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 burrito(s)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.) (117g)

queso cheddar

2 cucharada, rallada (14g)

yogur griego sin grasa

1 cda (18g)

tomates

1/4 tomate roma (20g)

lechuga romana

1/3 taza rallada (16g)

mezcla de condimento para tacos

1 1/2 cda (13g)

carne molida de res (93% magra)

5 oz (142g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-alto. Agrega la carne molida y cocina, desmenuzándola con una cuchara, hasta que esté dorada, unos 8-10 minutos.
2. Incorpora el condimento para tacos y un chorrito de agua, mezclando hasta integrar bien. Apaga el fuego.
3. Para armar el burrito, coloca la carne en el centro de la tortilla y añade lechuga romana, tomates, yogur griego y queso cheddar rallado. Envuelve el burrito bien apretado y sirve.
4. Nota para preparar con anticipación: Cocina la carne y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 3 días. Cuando estés listo para armar, simplemente calienta la carne y añade los ingredientes frescos antes de envolver.

Arroz blanco

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

Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido



agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

vinagre balsámico

3/4 cda (mL)

vinagre de sidra de manzana

3/4 cda (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

3/4 lata(s) (336g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/8 pequeña (26g)

tomates, cortado por la mitad

3/4 taza de tomates cherry (112g)

perejil fresco, picado

2 1/4 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

vinagre balsámico

1 1/2 cda (mL)

vinagre de sidra de manzana

1 1/2 cda (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/2 lata(s) (672g)

cebolla, cortado en láminas finas

3/4 pequeña (53g)

tomates, cortado por la mitad

1 1/2 taza de tomates cherry (224g)

perejil fresco, picado

4 1/2 ramitas (5g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla.
¡Sirve!

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

- aguacates
- 1/2 aguacate(s) (101g)
- jugo de lima
- 1 cdita (mL)
- sal
- 1 pizca (0g)
- pimienta negra
- 1 pizca (0g)
- pimiento
- 1 grande (164g)
- cebolla
- 1/4 pequeña (18g)
- atún enlatado, escurrido
- 1 lata (172g)

Para las 2 comidas:

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

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pechuga de pollo con limón y pimienta

12 onza(s) - 444 kcal ● 76g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (336g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

limón y pimienta

3/4 cda (5g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



cebolla
4 cucharadita, picada (20g)
jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
2/3 aguacate(s) (134g)
tomates, en cubos
2/3 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (82g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sartén picante de pavo y garbanzos

559 kcal ● 50g protein ● 20g fat ● 32g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

- aceite**
1/6 cda (mL)
- pavo molido, crudo**
6 oz (170g)
- puré de tomate**
3/8 lata pequeña (85g)
- agua**
1/8 taza(s) (mL)
- hojas de kale**
6 cucharada, picada (15g)
- yogur griego sin grasa**
3 cucharada (53g)
- comino molido**
1/6 cdita (0g)
- jengibre molido**
1/6 cdita (0g)
- copos de chile rojo**
1/6 cdita (0g)
- chile en polvo**
3/8 cdita (1g)
- pimentón**
1/6 cdita (0g)
- cebolla, cortado en dados**
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
- zanahorias, cortado en bastones cortos**
3/4 grande (54g)
- garbanzos, en conserva, escurrido**
3/8 lata(s) (168g)
- ajo, picado**
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

- aceite**
3/8 cda (mL)
- pavo molido, crudo**
3/4 lbs (340g)
- puré de tomate**
3/4 lata pequeña (170g)
- agua**
1/6 taza(s) (mL)
- hojas de kale**
3/4 taza, picada (30g)
- yogur griego sin grasa**
6 cucharada (105g)
- comino molido**
3/8 cdita (1g)
- jengibre molido**
3/8 cdita (1g)
- copos de chile rojo**
3/8 cdita (1g)
- chile en polvo**
3/4 cdita (2g)
- pimentón**
3/8 cdita (1g)
- cebolla, cortado en dados**
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- zanahorias, cortado en bastones cortos**
1 1/2 grande (108g)
- garbanzos, en conserva, escurrido**
3/4 lata(s) (336g)
- ajo, picado**
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y las zanahorias y sofríe hasta que estén blandas, 5-10 minutos. Añade el ajo y cocina hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto.
2. Añade el pavo picado y desmenúzalo, cocinando hasta que esté dorado y bien hecho.
3. Incorpora las especias y una buena pizca de sal y pimienta, luego añade el puré de tomate y el agua y lleva a hervir a fuego lento.
4. Añade los garbanzos y la col rizada y cocina hasta que los garbanzos estén calientes y la col se haya marchitado, un par de minutos.
5. Sirve y cubre con yogur.

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.
-