

# Meal Plan - Dieta macro de 2400 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

2378 kcal ● 205g protein (34%) ● 107g fat (41%) ● 114g carbs (19%) ● 34g fiber (6%)

### Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 50g carbohidratos netos, 16g grasa



**Huevos cocidos**

3 huevo(s)- 208 kcal



**Durazno**

2 durazno(s)- 132 kcal



**Jugo de frutas**

1 taza(s)- 115 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 13g proteína, 20g carbohidratos netos, 21g grasa



**Anacardos tostados**

1/6 taza(s)- 139 kcal



**Tiras de pimiento y hummus**

213 kcal

### Almuerzo

785 kcal, 96g proteína, 12g carbohidratos netos, 35g grasa



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**

14 onza(s)- 518 kcal



**Chícharos sugar snap con mantequilla**

268 kcal

### Cena

785 kcal, 73g proteína, 32g carbohidratos netos, 36g grasa



**Muslos de pollo básicos**

12 onza- 510 kcal



**Guisantes sugar snap**

82 kcal



**Papas fritas al horno**

193 kcal

## Day 2

2446 kcal ● 162g protein (26%) ● 127g fat (47%) ● 134g carbs (22%) ● 31g fiber (5%)

### Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 50g carbohidratos netos, 16g grasa



**Huevos cocidos**

3 huevo(s)- 208 kcal



**Durazno**

2 durazno(s)- 132 kcal



**Jugo de frutas**

1 taza(s)- 115 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 13g proteína, 20g carbohidratos netos, 21g grasa



**Anacardos tostados**

1/6 taza(s)- 139 kcal



**Tiras de pimiento y hummus**

213 kcal

### Almuerzo

855 kcal, 53g proteína, 32g carbohidratos netos, 55g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**

113 kcal



**Alitas estilo búfalo**

10 2/3 onza(s)- 622 kcal



**Pomelo**

1 pomelo- 119 kcal

### Cena

785 kcal, 73g proteína, 32g carbohidratos netos, 36g grasa



**Muslos de pollo básicos**

12 onza- 510 kcal



**Guisantes sugar snap**

82 kcal



**Papas fritas al horno**

193 kcal

## Day 3

2374 kcal ● 165g protein (28%) ● 94g fat (36%) ● 188g carbs (32%) ● 30g fiber (5%)

### Desayuno

455 kcal, 23g proteína, 50g carbohidratos netos, 16g grasa



**Huevos cocidos**

3 huevo(s)- 208 kcal



**Durazno**

2 durazno(s)- 132 kcal



**Jugo de frutas**

1 taza(s)- 115 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 6g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



**Pomelo**

1/2 pomelo- 59 kcal



**Barrita de granola pequeña**

2 barra(s)- 238 kcal

### Almuerzo

835 kcal, 53g proteína, 66g carbohidratos netos, 34g grasa



**Arroz blanco**

1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal



**Taco de pescado**

2 tortilla(s)- 778 kcal

### Cena

790 kcal, 83g proteína, 31g carbohidratos netos, 34g grasa



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**

12 oz- 599 kcal



**Ensalada mixta simple**

68 kcal



**Arroz blanco con mantequilla**

121 kcal

## Day 4

2366 kcal ● 160g protein (27%) ● 83g fat (32%) ● 217g carbs (37%) ● 28g fiber (5%)

### Desayuno

445 kcal, 18g proteína, 79g carbohidratos netos, 5g grasa



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Yogur bajo en grasa**  
2 envase(s)- 362 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 6g proteína, 41g carbohidratos netos, 10g grasa



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



**Barrita de granola pequeña**  
2 barra(s)- 238 kcal

### Almuerzo

835 kcal, 53g proteína, 66g carbohidratos netos, 34g grasa



**Arroz blanco**  
1/4 taza(s) de arroz cocido- 55 kcal



**Taco de pescado**  
2 tortilla(s)- 778 kcal

### Cena

790 kcal, 83g proteína, 31g carbohidratos netos, 34g grasa



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
12 oz- 599 kcal



**Ensalada mixta simple**  
68 kcal



**Arroz blanco con mantequilla**  
121 kcal

## Day 5

2413 kcal ● 151g protein (25%) ● 82g fat (31%) ● 239g carbs (40%) ● 29g fiber (5%)

### Desayuno

445 kcal, 18g proteína, 79g carbohidratos netos, 5g grasa



**Naranja**  
1 naranja(s)- 85 kcal



**Yogur bajo en grasa**  
2 envase(s)- 362 kcal

### Aperitivos

355 kcal, 24g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal

### Almuerzo

820 kcal, 54g proteína, 63g carbohidratos netos, 35g grasa



**Wrap de pollo a la parrilla con hummus**  
2 wrap(s)- 683 kcal



**Ensalada mixta simple**  
136 kcal

### Cena

790 kcal, 55g proteína, 67g carbohidratos netos, 30g grasa



**Ensalada caprese**  
178 kcal



**Salteado de cerdo con arroz**  
615 kcal

## Day 6

2391 kcal ● 162g protein (27%) ● 110g fat (41%) ● 147g carbs (25%) ● 41g fiber (7%)

### Desayuno

380 kcal, 20g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



**Durazno**

1 durazno(s)- 66 kcal



**Tostada con mantequilla**

1 rebanada(s)- 114 kcal



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**

203 kcal

### Aperitivos

355 kcal, 24g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



**Yogur griego proteico**

1 envase- 139 kcal



**Almendras tostadas**

1/8 taza(s)- 111 kcal



**Manzana**

1 manzana(s)- 105 kcal

### Almuerzo

820 kcal, 54g proteína, 63g carbohidratos netos, 35g grasa



**Wrap de pollo a la parrilla con hummus**

2 wrap(s)- 683 kcal



**Ensalada mixta simple**

136 kcal

### Cena

835 kcal, 64g proteína, 23g carbohidratos netos, 46g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**

151 kcal



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

## Day 7

2372 kcal ● 153g protein (26%) ● 99g fat (37%) ● 181g carbs (31%) ● 36g fiber (6%)

### Desayuno

380 kcal, 20g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



**Durazno**

1 durazno(s)- 66 kcal



**Tostada con mantequilla**

1 rebanada(s)- 114 kcal



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**

203 kcal

### Aperitivos

355 kcal, 24g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



**Yogur griego proteico**

1 envase- 139 kcal



**Almendras tostadas**

1/8 taza(s)- 111 kcal



**Manzana**

1 manzana(s)- 105 kcal

### Almuerzo

800 kcal, 45g proteína, 97g carbohidratos netos, 23g grasa



**Curry de pollo con arroz**

521 kcal



**Jugo de frutas**

1 1/4 taza(s)- 143 kcal



**Ensalada mixta simple**

136 kcal

### Cena

835 kcal, 64g proteína, 23g carbohidratos netos, 46g grasa



**Ensalada mixta con tomate simple**

151 kcal



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados  
1/3 taza (46g)
- ☐ almendras  
6 cucharada, entera (54g)

## Legumbres y derivados

- ☐ hummus  
3/4 lbs (323g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ pimienta  
5 grande (790g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados  
4 1/3 taza (624g)
- ☐ patatas  
1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)
- ☐ tomates  
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (915g)
- ☐ repollo  
1/2 taza, rallada (35g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas  
1/2 paquete (283 g) (142g)
- ☐ pepino  
1 taza, rodajas (104g)
- ☐ hojas de kale  
2 taza, picada (80g)
- ☐ cebolla  
3/4 pequeña (53g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
13 grande (650g)
- ☐ mantequilla  
3/8 barra (42g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa  
4 envase (170 g) (680g)
- ☐ queso mozzarella fresco  
1 1/4 oz (35g)
- ☐ queso feta  
8 cda (75g)

## Frutas y jugos

- ☐ durazno  
8 mediano (6,8 cm diá.) (1200g)
- ☐ jugo de fruta  
34 fl oz (mL)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva  
1 oz (mL)
- ☐ aceite  
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
20 1/4 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
5/6 cda (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ limón y pimienta  
7/8 cda (6g)
- ☐ pimienta negra  
2 1/2 g (2g)
- ☐ sal  
11 g (11g)
- ☐ condimento cajún  
8 cdita (18g)
- ☐ chile en polvo  
4 cdita (11g)
- ☐ albahaca fresca  
1/2 oz (17g)
- ☐ vinagre balsámico  
2 cdita (mL)
- ☐ romero, seco  
1/2 cdita (1g)

## Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes  
4 1/2 paquete (155 g) (702g)
- ☐ Pollo, muslos, con piel  
2/3 lbs (302g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
3 container (450g)
- ☐ salsa para saltear  
2 3/4 cucharada (45g)
- ☐ Salsa de curry  
1/3 frasco (425 g) (142g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot  
1 3/4 cucharada (mL)

## Bebidas

- ☐ agua  
1 3/4 taza (mL)

- ☐ **Pomelo**  
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)
- ☐ **limas**  
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)
- ☐ **aguacates**  
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ **aceitunas verdes**  
24 grande (106g)
- ☐ **naranja**  
2 naranja (308g)
- ☐ **manzanas**  
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- ☐ **jugo de lima**  
3 cdita (mL)

### Productos avícolas

- ☐ **pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3 1/2 lbs (1505g)
- ☐ **muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
1 1/2 lbs (680g)

### Cereales y pastas

- ☐ **arroz blanco de grano largo**  
1 taza (185g)

### Productos de pescado y mariscos

- ☐ **bacalao, crudo**  
4 filete(s) (113 g) (453g)
- ☐ **atún enlatado**  
3 lata (516g)

### Productos horneados

- ☐ **tortillas de harina**  
8 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (392g)
- ☐ **pan**  
2 rebanada (64g)

### Aperitivos

- ☐ **barrita pequeña de granola**  
4 barra (100g)

### Productos de cerdo

- ☐ **lomo de cerdo sin hueso**  
6 oz (170g)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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 3 comidas:

**huevos**

9 grande (450g)

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.

### Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**durazno**

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 3 comidas:

**durazno**

6 mediano (6,8 cm diá.) (900g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**jugo de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

**jugo de fruta**  
24 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

---

### 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.

---

### Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**yogur saborizado bajo en grasa**  
4 envase (170 g) (680g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-



## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal  1g protein  0g fat  12g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

#### **durazno**

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

#### **durazno**

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal  4g protein  5g fat  12g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

#### **pan**

1 rebanada (32g)

#### **mantequilla**

1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

#### **pan**

2 rebanada (64g)

#### **mantequilla**

2 cdita (9g)

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

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

- aceite
- 1 cedita (mL)
- agua
- 6 cda (mL)
- vinagre balsámico
- 2 cedita (mL)
- romero, seco
- 1/2 cedita (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.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

14 onza(s) - 518 kcal ● 89g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 14 onza(s)

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

14 oz (392g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**limón y pimienta**

7/8 cda (6g)

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.

---

## Chícharos sugar snap con mantequilla

268 kcal ● 7g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 8g fiber

**pimienta negra**

1 1/4 pizca (0g)

**sal**

1 1/4 pizca (1g)

**mantequilla**

5 cdita (23g)

**guisantes de vaina dulce congelados**

1 2/3 taza (240g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazón con sal y pimienta.

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Ensalada mixta con tomate simple

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

**mezcla de hojas verdes**

2 1/4 taza (68g)

**tomates**

6 cucharada de tomates cherry (56g)

**aderezo para ensaladas**

2 1/4 cda (mL)

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

### Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s) - 622 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

**salsa Frank's Red Hot**

1 3/4 cucharada (mL)

**aceite**

1/3 cda (mL)

**sal**

1/6 cdita (1g)

**pimienta negra**

1/6 cdita, molido (0g)

**Pollo, muslos, con piel**

2/3 lbs (302g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

## Pomelo

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



Rinde 1 pomelo

**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)

## Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

---

### Arroz blanco

1/4 taza(s) de arroz cocido - 55 kcal  1g protein  0g fat  12g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**agua**

1/6 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

4 cucharadita (15g)

Para las 2 comidas:

**agua**

1/3 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

2 2/3 cucharada (31g)

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.
- 

### Taco de pescado

2 tortilla(s) - 778 kcal  52g protein  34g fat  54g carbs  13g fiber



Para una sola comida:

**bacalao, crudo**

2 filete(s) (113 g) (227g)

**aceite**

2 cdita (mL)

**limas**

1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)

**condimento cajún**

4 cdita (9g)

**repollo**

4 cucharada, rallada (18g)

**tortillas de harina**

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

**aguacates, machacado**

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

**bacalao, crudo**

4 filete(s) (113 g) (453g)

**aceite**

4 cdita (mL)

**limas**

1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

**condimento cajún**

8 cdita (18g)

**repollo**

1/2 taza, rallada (35g)

**tortillas de harina**

4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

**aguacates, machacado**

1 aguacate(s) (201g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
  2. Rocía una bandeja con spray antiadherente.
  3. Unta aceite por todos los lados del pescado y espolvorea condimento cajún por todas partes.
  4. Coloca en la bandeja y hornea durante 12-15 minutos.
  5. Mientras tanto, machaca un aguacate y añade un poco de jugo de lima y sal/pimienta al gusto.
  6. Calienta una tortilla en una sartén o en el microondas.
  7. Cuando el pescado esté listo, colócalo en la tortilla y añade aguacate, col y una rodaja de lima como guarnición.
  8. Sirve.
  9. Para sobras: guarda el pescado extra en un recipiente hermético en el frigorífico. Recalienta y monta el taco.
-



## Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

### Wrap de pollo a la parrilla con hummus

2 wrap(s) - 683 kcal  51g protein  25g fat  55g carbs  8g fiber



Para una sola comida:

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
5 oz (142g)
- tortillas de harina  
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- mezcla de hojas verdes  
1/2 taza (15g)
- hummus  
4 cda (60g)
- queso feta  
4 cda (38g)
- pepino, picado  
1/2 taza, rodajas (52g)
- tomates, picado  
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

Para las 2 comidas:

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
10 oz (284g)
- tortillas de harina  
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)
- mezcla de hojas verdes  
1 taza (30g)
- hummus  
8 cda (120g)
- queso feta  
8 cda (75g)
- pepino, picado  
1 taza, rodajas (104g)
- tomates, picado  
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

1. Sazona el pollo con una pizca de sal/pimienta. Asa a la parrilla o fríe en una sartén antiadherente hasta que esté completamente cocido. Cuando esté lo suficientemente frío para manipular, corta el pollo en trozos.
2. Unta hummus sobre la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el pollo. Envuelve la tortilla y sirve.

### Ensalada mixta simple

136 kcal  3g protein  9g fat  8g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de hojas verdes  
3 taza (90g)
- aderezo para ensaladas  
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- mezcla de hojas verdes  
6 taza (180g)
- aderezo para ensaladas  
6 cda (mL)

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



## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

### Curry de pollo con arroz

521 kcal ● 40g protein ● 13g fat ● 57g carbs ● 3g fiber



**arroz blanco de grano largo**

1/3 taza (62g)

**Salsa de curry**

1/3 frasco (425 g) (142g)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en trozos de 1/2 pulgada**

1/3 lbs (149g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, cocina el pollo cortado en cubos en una sartén antiadherente hasta que esté casi hecho.
3. Escurre el exceso de líquido y vierte la salsa de curry. Lleva a hervor suave y cocina hasta que el pollo esté completamente cocido.
4. Sirve el curry de pollo sobre el arroz.

### Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

**jugo de fruta**

10 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**

3 taza (90g)

**aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

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

## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
2 2/3 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
1/3 taza (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tiras de pimiento y hummus

213 kcal ● 9g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
6 1/2 cucharada (101g)  
**pimiento**  
1 1/4 mediana (149g)

Para las 2 comidas:

**hummus**  
13 cucharada (203g)  
**pimiento**  
2 1/2 mediana (298g)

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

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### 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)

### Barrita de granola pequeña

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



Para una sola comida:

**barrita pequeña de granola**  
2 barra (50g)

Para las 2 comidas:

**barrita pequeña de granola**  
4 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego proteico, con sabor**  
1 container (150g)

Para las 3 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
3 container (450g)

1. Disfruta.

### 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 3 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Muslos de pollo básicos

12 onza - 510 kcal ● 65g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
1 1/2 lbs (680g)  
**aceite**  
1 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.

### 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.

### Papas fritas al horno

193 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 4g fiber





Para una sola comida:

**patatas**  
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)  
(185g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**patatas**  
1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)  
**aceite**  
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**tomates**  
12 tomates cherry (204g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**aceitunas verdes**  
12 grande (53g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**chile en polvo**  
2 cdita (5g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
12 hojas (6g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
24 tomates cherry (408g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**aceitunas verdes**  
24 grande (106g)  
**pimienta negra**  
1 cucharadita (1g)  
**chile en polvo**  
4 cdita (11g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (680g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
24 hojas (12g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

### Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)

**aderezo para ensaladas**

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**

3 taza (90g)

**aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

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

## Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**mantequilla**

3/8 cda (5g)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**agua**

1/4 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

2 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**

1/8 cdita, molido (0g)

**mantequilla**

3/4 cda (11g)

**sal**

1/4 cdita (2g)

**agua**

1/2 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

4 cucharada (46g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
  2. Añade el arroz y remueve.
  3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
  4. Cocina durante 20 minutos.
  5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
  6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
  7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.
-

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

### Ensalada caprese

178 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



**queso mozzarella fresco**

1 1/4 oz (35g)

**mezcla de hojas verdes**

3/8 paquete (155 g) (65g)

**albahaca fresca**

1/4 taza de hojas enteras (5g)

**vinagreta balsámica**

5/6 cda (mL)

**tomates, cortado por la mitad**

6 2/3 cucharada de tomates cherry  
(62g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

### Salteado de cerdo con arroz

615 kcal ● 44g protein ● 19g fat ● 61g carbs ● 6g fiber





**arroz blanco de grano largo**

4 cucharada (46g)

**agua**

1/2 taza(s) (mL)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

**mezcla de verduras congeladas**

1/2 paquete (283 g) (142g)

**salsa para saltear**

2 2/3 cucharada (45g)

**aceite, dividido**

1/4 cda (mL)

**lomo de cerdo sin hueso, en cubos**

6 oz (170g)

1. En una olla con tapa, añadir el agua y llevar a ebullición. Añadir el arroz, remover, reducir el fuego a medio-bajo y tapar con la tapa. La temperatura será la correcta cuando se vea salir un poco de vapor por el borde de la tapa. Mantener la tapa puesta durante 20 minutos sin retirar. Cuando esté listo, esponjar con un tenedor y reservar.
2. Mientras tanto, calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el cerdo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el cerdo y reservar.
3. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
4. Volver a añadir el cerdo a la sartén y mezclar.
5. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
6. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el cerdo esté completamente hecho.
7. Servir sobre el arroz.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada mixta con tomate simple

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



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**

3 taza (90g)

**tomates**

1/2 taza de tomates cherry (75g)

**aderezo para ensaladas**

3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**

6 taza (180g)

**tomates**

1 taza de tomates cherry (149g)

**aderezo para ensaladas**

6 cda (mL)

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

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**

3/4 aguacate(s) (151g)

**jugo de lima**

1 1/2 cdita (mL)

**sal**

1 1/2 pizca (1g)

**pimienta negra**

1 1/2 pizca (0g)

**pimiento**

1 1/2 grande (246g)

**cebolla**

3/8 pequeña (26g)

**atún enlatado, escurrido**

1 1/2 lata (258g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**

1 1/2 aguacate(s) (302g)

**jugo de lima**

3 cdita (mL)

**sal**

3 pizca (1g)

**pimienta negra**

3 pizca (0g)

**pimiento**

3 grande (492g)

**cebolla**

3/4 pequeña (53g)

**atún enlatado, escurrido**

3 lata (516g)

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.