

Meal Plan - Dieta macro de 2500 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

2461 kcal ● 142g protein (23%) ● 120g fat (44%) ● 179g carbs (29%) ● 23g fiber (4%)

Desayuno

480 kcal, 26g proteína, 17g carbohidratos netos, 32g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Sartén de col y tocino

312 kcal

Aperitivos

335 kcal, 13g proteína, 61g carbohidratos netos, 4g grasa



Kéfir

150 kcal



Pretzels

183 kcal

Almuerzo

900 kcal, 48g proteína, 55g carbohidratos netos, 49g grasa



Cacahuets tostados

1/2 taza(s)- 403 kcal



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal



Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal

Cena

745 kcal, 55g proteína, 47g carbohidratos netos, 36g grasa



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

515 kcal



Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido- 172 kcal

Day 2

2477 kcal ● 141g protein (23%) ● 141g fat (51%) ● 137g carbs (22%) ● 26g fiber (4%)

Desayuno

480 kcal, 26g proteína, 17g carbohidratos netos, 32g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Sartén de col y tocino

312 kcal

Aperitivos

335 kcal, 13g proteína, 61g carbohidratos netos, 4g grasa



Kéfir

150 kcal



Pretzels

183 kcal

Almuerzo

900 kcal, 48g proteína, 55g carbohidratos netos, 49g grasa



Cacahuets tostados

1/2 taza(s)- 403 kcal



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal



Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal

Cena

760 kcal, 54g proteína, 4g carbohidratos netos, 56g grasa



Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s)- 622 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva


2 taza(s)- 140 kcal

Day 3

2555 kcal● 167g protein (26%)● 134g fat (47%)● 143g carbs (22%)● 27g fiber (4%)

Desayuno

455 kcal, 29g proteína, 17g carbohidratos netos, 27g grasa

 Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

 Copa de requesón y fruta


1 envase- 131 kcal

Aperitivos

335 kcal, 13g proteína, 61g carbohidratos netos, 4g grasa

 Kéfir


150 kcal

 Pretzels


183 kcal

Almuerzo

900 kcal, 60g proteína, 14g carbohidratos netos, 63g grasa

 Ensalada sencilla de sardinas


531 kcal

 Almendras tostadas


3/8 taza(s)- 370 kcal

Cena

865 kcal, 64g proteína, 51g carbohidratos netos, 41g grasa

 Gajos de batata

347 kcal

 Chuletas de cerdo al estilo ranch


1 1/2 chuleta(s)- 518 kcal

Day 4

2553 kcal● 173g protein (27%)● 146g fat (52%)● 107g carbs (17%)● 28g fiber (4%)

Desayuno

455 kcal, 29g proteína, 17g carbohidratos netos, 27g grasa

 Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

 Copa de requesón y fruta


1 envase- 131 kcal

Aperitivos

330 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa

 Chips de kale


206 kcal

 Queso cottage y miel


1/2 taza(s)- 125 kcal

Almuerzo

900 kcal, 60g proteína, 14g carbohidratos netos, 63g grasa

 Ensalada sencilla de sardinas


531 kcal

 Almendras tostadas


3/8 taza(s)- 370 kcal

Cena

865 kcal, 64g proteína, 51g carbohidratos netos, 41g grasa

 Gajos de batata

347 kcal

 Chuletas de cerdo al estilo ranch

1 1/2 chuleta(s)- 518 kcal

Day 5

2509 kcal ● 157g protein (25%) ● 126g fat (45%) ● 159g carbs (25%) ● 27g fiber (4%)

Desayuno

425 kcal, 27g proteína, 52g carbohidratos netos, 9g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Gofres y yogur griego
1 gofre(s)- 119 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Aperitivos

330 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 16g grasa



Chips de kale
206 kcal



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal

Almuerzo

855 kcal, 62g proteína, 25g carbohidratos netos, 52g grasa



Judías verdes con mantequilla
391 kcal



Pollo marsala
8 oz pollo- 466 kcal

Cena

900 kcal, 49g proteína, 57g carbohidratos netos, 49g grasa



Arroz blanco con mantequilla
243 kcal



Salmón y verduras en una sola olla
7 oz salmón- 655 kcal

Day 6

2466 kcal ● 170g protein (28%) ● 106g fat (39%) ● 168g carbs (27%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

425 kcal, 27g proteína, 52g carbohidratos netos, 9g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Gofres y yogur griego
1 gofre(s)- 119 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Aperitivos

375 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 19g grasa



Tiras de pimiento y hummus
227 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

840 kcal, 51g proteína, 61g carbohidratos netos, 36g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Cena

825 kcal, 75g proteína, 30g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



Tilapia con costra de almendras
10 oz- 706 kcal

Day 7

2466 kcal ● 170g protein (28%) ● 106g fat (39%) ● 168g carbs (27%) ● 40g fiber (6%)

Desayuno

425 kcal, 27g proteína, 52g carbohidratos netos, 9g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Gofres y yogur griego
1 gofre(s)- 119 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Aperitivos

375 kcal, 18g proteína, 25g carbohidratos netos, 19g grasa



Tiras de pimiento y hummus
227 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

840 kcal, 51g proteína, 61g carbohidratos netos, 36g grasa



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Cena

825 kcal, 75g proteína, 30g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



Tilapia con costra de almendras
10 oz- 706 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ kefir con sabor
3 taza (mL)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ ghee
1 2/3 cdita (8g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
- ☐ mantequilla
3/8 barra (47g)
- ☐ yogur griego sin grasa
6 cucharada (105g)
- ☐ leche entera
2 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ queso mozzarella fresco
2 oz (57g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
5 oz (142g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 lbs (245g)
- ☐ pepitas de girasol
2 oz (57g)

Frutas y jugos

- ☐ Pomelo
2 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (830g)
- ☐ aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cda (mL)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 3/4 lbs (791g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón enlatado
1/2 lbs (255g)
- ☐ sardinas, enlatadas en aceite
4 lata (368g)
- ☐ salmón
1/2 lbs (198g)
- ☐ atún enlatado
1 1/2 lata (258g)
- ☐ tilapia, cruda
1 1/4 lbs (560g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
10 1/2 taza (315g)
- ☐ Pollo, muslos, con piel
2/3 lbs (302g)
- ☐ Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
6 cda (mL)
- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
3/8 sobre (28 g) (11g)
- ☐ Barra de proteína (20 g de proteína)
3 barra (150g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite
3 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)

Dulces

- ☐ miel
5 2/3 cdita (40g)

Especias y hierbas

- ☐ condimento chipotle
3/8 cdita (1g)
- ☐ sal
1 oz (28g)
- ☐ pimienta negra
3 1/2 g (3g)
- ☐ albahaca fresca
4 1/2 g (5g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ repollo
2 taza, picada (178g)
- ☐ alcachofas, enlatadas
1 taza de corazones (168g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (484g)
- ☐ brócoli congelado
2 taza (182g)
- ☐ batatas / boniatos
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)
- ☐ hojas de kale
2 manojo (340g)
- ☐ tomates triturados en lata
14 cucharada (212g)
- ☐ cebolla
1 1/4 pequeña (88g)
- ☐ pimiento
3 1/2 mediana (421g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)
- ☐ champiñones
4 oz (113g)
- ☐ ajo
1 diente(s) (3g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuets tostados
14 cucharada (128g)
- ☐ hummus
14 cucharada (216g)

- ☐ eneldo seco
7/8 cdita (1g)
- ☐ comino molido
7/8 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
1/2 cda (mL)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/4 taza (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
4 cucharada (48g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
- ☐ harina multiusos
1/2 taza(s) (69g)

Sopas, salsas y jugos de carne

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

Productos horneados

- ☐ gofres congelados
3 gofres (105g)
- ☐ pan
6 rebanada (192g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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)

Sartén de col y tocino

312 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)
repollo
1 taza, picada (89g)

Para las 2 comidas:

tocino crudo
4 rebanada(s) (113g)
repollo
2 taza, picada (178g)

1. Añade el tocino a una sartén a fuego medio. Cocina 4–5 minutos, da la vuelta y cocina otros 3–4 minutos hasta que esté crujiente. Transfiere el tocino a un plato forrado con papel de cocina para escurrir, dejando la grasa del tocino en la sartén.
2. Añade la col a la sartén y cocina en la grasa del tocino durante 5–7 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que esté blanda. Transfiere la col cocida a un bol, desmenuza el tocino por encima y sazona con pimienta al gusto, si lo deseas. Sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

sal
2 pizca (1g)
huevos
2 grande (100g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
aguacates, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
albahaca fresca, troceado
2 hojas (1g)

Para las 2 comidas:

sal
4 pizca (2g)
huevos
4 grande (200g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
tomates
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)
aguacates, en rodajas
1 aguacate(s) (201g)
albahaca fresca, troceado
4 hojas (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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)

Gofres y yogur griego

1 gofre(s) - 119 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

gofres congelados
1 gofres (35g)
yogur griego sin grasa
2 cucharada (35g)

Para las 3 comidas:

gofres congelados
3 gofres (105g)
yogur griego sin grasa
6 cucharada (105g)

1. Tuesta los gofres según las instrucciones del paquete.
2. Unta yogur griego sobre los gofres. Opcionalmente, puedes cortar el gofre por la mitad y convertirlo en un sándwich de gofre y yogur griego. Sirve.

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal ● 20g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)
1 barra (50g)

Para las 3 comidas:

Barra de proteína (20 g de proteína)
3 barra (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Cacahuets tostados

1/2 taza(s) - 403 kcal ● 15g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

cacahuets tostados
1/2 taza (64g)

Para las 2 comidas:

cacahuets tostados
14 cucharada (128g)

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.

Ensalada de salmón y alcachofa

315 kcal ● 25g protein ● 14g fat ● 15g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

salmón enlatado
1/4 lbs (128g)
alcachofas, enlatadas
1/2 taza de corazones (84g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
vinagreta balsámica
3 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (74g)

Para las 2 comidas:

salmón enlatado
1/2 lbs (255g)
alcachofas, enlatadas
1 taza de corazones (168g)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
vinagreta balsámica
6 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 taza de tomates cherry (149g)

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

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada sencilla de sardinas

531 kcal ● 48g protein ● 33g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
3 cda (mL)
sardinas, enlatadas en aceite, escurrido
2 lata (184g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor
6 cda (mL)
sardinas, enlatadas en aceite, escurrido
4 lata (368g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

almendras
6 2/3 cucharada, entera (60g)

Para las 2 comidas:

almendras
13 1/3 cucharada, entera (119g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Judías verdes con mantequilla

391 kcal ● 6g protein ● 30g fat ● 16g carbs ● 8g fiber



mantequilla
8 cdita (36g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
sal
2 pizca (1g)
judías verdes congeladas
2 2/3 taza (323g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Pollo marsala

8 oz pollo - 466 kcal ● 56g protein ● 22g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 oz pollo

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
aceite, dividido
1 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
4 oz (113g)
ajo, cortado en cubos
1 diente(s) (3g)

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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Manzana

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



Para una sola comida:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es) - 555 kcal ● 42g protein ● 21g fat ● 38g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

sal

3/4 pizca (0g)

jugo de lima

3/4 cdita (mL)

aguacates

3/8 aguacate(s) (75g)

pan

3 rebanada (96g)

atún enlatado, escurrido

3/4 lata (129g)

cebolla, finamente picado

1/6 pequeña (13g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

jugo de lima

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

3/4 aguacate(s) (151g)

pan

6 rebanada (192g)

atún enlatado, escurrido

1 1/2 lata (258g)

cebolla, finamente picado

3/8 pequeña (26g)

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. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
pepitas de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:
pepitas de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:
kefir con sabor
1 taza (mL)

Para las 3 comidas:
kefir con sabor
3 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Pretzels

183 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
pretzels duros salados
1 2/3 oz (47g)

Para las 3 comidas:
pretzels duros salados
5 oz (142g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Chips de kale

206 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

sal
1 cedita (6g)
hojas de kale
1 manojo (170g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
2 cedita (12g)
hojas de kale
2 manojo (340g)
aceite de oliva
2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

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 cedita (14g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
miel
4 cedita (28g)

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

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tiras de pimiento y hummus

227 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

hummus

1/2 taza (108g)

pimiento

1 1/3 mediana (159g)

Para las 2 comidas:

hummus

14 cucharada (216g)

pimiento

2 2/3 mediana (317g)

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

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 2 comidas:

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

515 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 10g carbs ● 0g fiber



ghee

1 2/3 cdita (8g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1/2 lbs (236g)

miel

1 2/3 cdita (12g)

condimento chipotle

3/8 cdita (1g)

agua

5/6 cda (mL)

aceite

1 2/3 cdita (mL)

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

Arroz integral

3/4 taza de arroz integral cocido - 172 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza de arroz integral cocido

sal
1/6 cdita (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
arroz integral
4 cucharada (48g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

brócoli congelado

2 taza (182g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
 2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.
-

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Gajos de batata

347 kcal  5g protein  11g fat  48g carbs  9g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
sal
1 1/3 cdita (8g)
pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2 2/3 batata, 12,5 cm de largo (560g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Chuletas de cerdo al estilo ranch

1 1/2 chuleta(s) - 518 kcal  60g protein  30g fat  3g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 1/2 chuleta (278g)
aceite
3/4 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
1/6 sobre (28 g) (5g)

Para las 2 comidas:

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
3 chuleta (555g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
3/8 sobre (28 g) (11g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todas las chuletas de cerdo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados de las chuletas y frota hasta que queden bien cubiertas.
4. Coloca las chuletas en una fuente para horno y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el cerdo esté completamente cocido.
5. ¡Sirve!

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Arroz blanco con mantequilla

243 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 37g carbs ● 1g fiber



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.

Salmón y verduras en una sola olla

7 oz salmón - 655 kcal ● 46g protein ● 40g fat ● 20g carbs ● 7g fiber



Rinde 7 oz salmón

salmón

1/2 lbs (198g)

tomates triturados en lata

14 cucharada (212g)

eneldo seco

7/8 cdita (1g)

aceite

7/8 cda (mL)

agua

1/4 taza(s) (mL)

comino molido

7/8 cdita (2g)

cebolla, cortado en rodajas

7/8 pequeña (61g)

pimiento, cortado en tiras

7/8 mediana (104g)

1. Calienta el aceite, el pimiento y la cebolla en una sartén a fuego medio. Fríe durante unos 6-8 minutos hasta que estén tiernos.
2. Añade agua, comino y sal/pimienta al gusto. Cocina a fuego lento durante 5 minutos.
3. Coloca el salmón encima de las verduras. Cubre con una tapa y deja cocinar 8-10 minutos más, o hasta que el salmón esté hecho.
4. Añade eneldo por encima y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

vinagreta balsámica
1/2 cucharada (mL)
albahaca fresca
1/2 cda, picado (1g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1 oz (28g)
tomates, en rodajas
3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)

Para las 2 comidas:

vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)
albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 oz (57g)
tomates, en rodajas
3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (137g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Tilapia con costra de almendras

10 oz - 706 kcal ● 68g protein ● 34g fat ● 27g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

almendras
6 2/3 cucharada, en tiras finas (45g)
tilapia, cruda
10 oz (280g)
harina multiusos
1/4 taza(s) (35g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

almendras
13 1/3 cucharada, en tiras finas (90g)
tilapia, cruda
1 1/4 lbs (560g)
harina multiusos
1/2 taza(s) (69g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
aceite de oliva
1 2/3 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.