

Meal Plan - Dieta macro de 2600 calorías



Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongfastr.com>

Day 1

2637 kcal ● 181g protein (27%) ● 102g fat (35%) ● 206g carbs (31%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

430 kcal, 19g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa



Avena con canela simple con leche
164 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Aperitivos

345 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Zanahorias y hummus
205 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

945 kcal, 63g proteína, 84g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada simple con apio, pepino y tomate
85 kcal



Batatas con pollo al pesto
2 batata(s)- 862 kcal

Cena

920 kcal, 79g proteína, 60g carbohidratos netos, 36g grasa



Hamburguesas teriyaki
2 hamburguesa(s)- 799 kcal



Col rizada (collard) con ajo
119 kcal

Day 2

2640 kcal ● 176g protein (27%) ● 106g fat (36%) ● 202g carbs (31%) ● 43g fiber (7%)

Desayuno

430 kcal, 19g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa



Avena con canela simple con leche
164 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Aperitivos

345 kcal, 20g proteína, 18g carbohidratos netos, 17g grasa



Zanahorias y hummus
205 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

950 kcal, 59g proteína, 80g carbohidratos netos, 36g grasa



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal

Cena

920 kcal, 79g proteína, 60g carbohidratos netos, 36g grasa



Hamburguesas teriyaki
2 hamburguesa(s)- 799 kcal



Col rizada (collard) con ajo
119 kcal

Day 3

2643 kcal ● 174g protein (26%) ● 116g fat (39%) ● 175g carbs (27%) ● 51g fiber (8%)

Desayuno

430 kcal, 19g proteína, 44g carbohidratos netos, 16g grasa



Avena con canela simple con leche
164 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Aperitivos

340 kcal, 35g proteína, 27g carbohidratos netos, 9g grasa



Yogur y pepino
264 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

950 kcal, 59g proteína, 80g carbohidratos netos, 36g grasa



Anacardos tostados
1/4 taza(s)- 209 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
3 lata(s)- 741 kcal

Cena

925 kcal, 62g proteína, 24g carbohidratos netos, 54g grasa



Col rizada (collard) con ajo
239 kcal



Ensalada de aguacate, manzana y pollo
687 kcal

Day 4

2627 kcal ● 178g protein (27%) ● 147g fat (51%) ● 113g carbs (17%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

410 kcal, 24g proteína, 14g carbohidratos netos, 27g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Huevos revueltos con pesto
2 huevo(s)- 198 kcal



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal

Almuerzo

955 kcal, 58g proteína, 48g carbohidratos netos, 57g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Yogur bajo en grasa
1 envase(s)- 181 kcal



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak
3 wrap(s) de lechuga- 668 kcal

Cena

925 kcal, 62g proteína, 24g carbohidratos netos, 54g grasa



Col rizada (collard) con ajo
239 kcal



Ensalada de aguacate, manzana y pollo
687 kcal

Day 5

2567 kcal ● 178g protein (28%) ● 151g fat (53%) ● 94g carbs (15%) ● 30g fiber (5%)

Desayuno

410 kcal, 24g proteína, 14g carbohidratos netos, 27g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Huevos revueltos con pesto
2 huevo(s)- 198 kcal



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal

Aperitivos

295 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 9g grasa



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



Tiras de pimiento y hummus
170 kcal

Almuerzo

920 kcal, 54g proteína, 29g carbohidratos netos, 60g grasa



Anacardos tostados
1/2 taza(s)- 417 kcal



Ensalada de pollo y aguacate
500 kcal

Cena

945 kcal, 80g proteína, 27g carbohidratos netos, 54g grasa



Pollo Caprese
8 onza(s)- 597 kcal



Leche
1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
163 kcal

Day 6

2571 kcal ● 165g protein (26%) ● 110g fat (38%) ● 193g carbs (30%) ● 38g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 28g proteína, 22g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos revueltos básicos
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



Avena con canela simple con agua
108 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

295 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 9g grasa



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



Tiras de pimiento y hummus
170 kcal

Almuerzo

870 kcal, 61g proteína, 74g carbohidratos netos, 30g grasa



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



Ensalada de pollo con miel y mostaza
554 kcal



Uvas
77 kcal

Cena

905 kcal, 54g proteína, 72g carbohidratos netos, 39g grasa



Taco de pescado
2 tortilla(s)- 778 kcal



Arroz integral con mantequilla
125 kcal

Day 7

2571 kcal ● 165g protein (26%) ● 110g fat (38%) ● 193g carbs (30%) ● 38g fiber (6%)

Desayuno

505 kcal, 28g proteína, 22g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos revueltos básicos
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



Avena con canela simple con agua
108 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Aperitivos

295 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 9g grasa



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



Tiras de pimiento y hummus
170 kcal

Almuerzo

870 kcal, 61g proteína, 74g carbohidratos netos, 30g grasa



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



Ensalada de pollo con miel y mostaza
554 kcal



Uvas
77 kcal

Cena

905 kcal, 54g proteína, 72g carbohidratos netos, 39g grasa



Taco de pescado
2 tortilla(s)- 778 kcal



Arroz integral con mantequilla
125 kcal

Lista de compras



Legumbres y derivados

- hummus
14 oz (394g)

Verduras y productos vegetales

- zanahorias baby
40 mediana (400g)
- apio crudo
1/4 manojo (138g)
- pepino
2 3/4 pepino (21 cm) (814g)
- tomates
1 1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (182g)
- batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- col rizada (collard greens)
2 1/4 lbs (1021g)
- ajo
6 3/4 diente(s) (20g)
- lechuga romana
3 hoja interior (18g)
- pimiento
3 grande (468g)
- cebolla
5/6 mediano (diá. 6.4 cm) (93g)
- guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
- coles de Bruselas
5 brotes (95g)
- repollo
1/2 taza, rallada (35g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
19 1/3 grande (967g)
- leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)
- yogur griego bajo en grasa
2 taza (560g)
- yogur saborizado bajo en grasa
1 envase (170 g) (170g)
- queso provolone
1 1/2 rebanada(s) (42g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
- queso mozzarella fresco
2 oz (57g)
- mantequilla
3/4 cda (11g)

Cereales para el desayuno

- copos rápidos
1 1/4 taza (100g)

Grasas y aceites

- aceite
1/4 lbs (mL)
- aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
- aceite de oliva
1 1/2 oz (mL)

Frutas y jugos

- manzanas
4 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (774g)
- jugo de lima
4 1/2 cdita (mL)
- aguacates
3 1/4 aguacate(s) (653g)
- uvas
2 2/3 taza (245g)
- limas
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

Otro

- mezcla de hojas verdes
1 paquete (155 g) (172g)
- Salsa teriyaki
4 cda (mL)
- mezcla de hierbas italianas
7/8 cdita (3g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/3 lbs (1500g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa pesto
8 cda (128g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
6 lata (\sim 540 g) (3156g)

Productos de res

- carne molida de res (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)

Dulces

- azúcar
2 1/2 cda (33g)
- miel
4 oz (110g)

Especias y hierbas

- canela
2 1/2 cdita (7g)
- sal
1/4 oz (7g)
- ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
- pimienta negra
1 g (1g)
- albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
- mostaza Dijon
3 cucharada (50g)
- condimento cajún
8 cdita (18g)

- sirloin, crudo
6 oz (170g)

Productos horneados

- bollos de hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
- tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

Productos de frutos secos y semillas

- anacardos tostados
1 taza (154g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)
- barrita pequeña de granola
4 barra (100g)

Bebidas

- agua
1 1/4 taza(s) (mL)

Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo
4 filete(s) (113 g) (453g)

Cereales y pastas

- arroz integral
4 cucharada (48g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Avena con canela simple con leche

164 kcal ● 6g protein ● 4g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

azúcar
1/2 cda (7g)
canela
1/2 cdita (1g)
leche entera
3/8 taza(s) (mL)
copos rápidos
4 cucharada (20g)

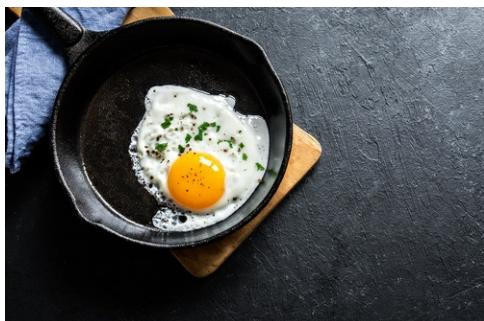
Para las 3 comidas:

azúcar
1 1/2 cda (20g)
canela
1 1/2 cdita (4g)
leche entera
1 taza(s) (mL)
copos rápidos
3/4 taza (60g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte la leche encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

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

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.\r\nCasca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s) - 198 kcal ● 13g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

2 grande (100g)

salsa pesto

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

salsa pesto

2 cda (32g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos. Sirve.

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s) - 212 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite

2/3 cdita (mL)

huevos

2 2/3 grande (133g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 1/3 cdita (mL)

huevos

5 1/3 grande (267g)

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.

Avena con canela simple con agua

108 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

copos rápidos
4 cucharada (20g)
azúcar
1/2 cda (7g)
canela
1/2 cdita (1g)
agua
3/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

copos rápidos
1/2 taza (40g)
azúcar
1 cda (13g)
canela
1 cdita (3g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Ensalada simple con apio, pepino y tomate

85 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

1 cda (mL)
apio crudo, troceado
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)
mezcla de hojas verdes
1/3 paquete (155 g) (52g)
pepino, en rodajas
1/3 pepino (21 cm) (100g)
tomates, en cubos
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

1. Mezcla todas las verduras en un bol grande.

2. Rociá el aderezo sobre la ensalada al servir.

Batatas con pollo al pesto

2 batata(s) - 862 kcal ● 60g protein ● 29g fat ● 75g carbs ● 14g fiber



Rinde 2 batata(s)

batatas / boniatos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
salsa pesto
4 cda (64g)

1. Microondas las batatas durante 4-7 minutos, o hasta que estén blandas. (Opcional: hornea a 400 F (200 C) durante 45 min a 1 h en su lugar)
2. Mientras tanto, pon el pollo crudo en una olla y cúbrelo con aproximadamente 2.5 cm (1 pulgada) de agua. Lleva a ebullición y cocina 15-20 minutos hasta que el pollo esté hecho.
3. Pasa el pollo a un bol y desmenúzalo con 2 tenedores.
4. Añade pesto al pollo y mezcla bien. Rellena las batatas con la mezcla de pollo. Sirve.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

3 lata(s) - 741 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 70g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:
sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)

Para las 2 comidas:
sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
6 lata (~540 g) (3156g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur bajo en grasa

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



Rinde 1 envase(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

3 wrap(s) de lechuga - 668 kcal ● 47g protein ● 47g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 wrap(s) de lechuga

lechuga romana
3 hoja interior (18g)
queso provolone
1 1/2 rebanada(s) (42g)
mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (1g)
aceite
3 cdita (mL)
sirloin, crudo, cortado en tiras
6 oz (170g)
pimiento, cortado en tiras
1 1/2 pequeña (111g)
cebolla, cortado en rodajas
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne y cocina hasta que esté dorada y completamente cocida, unos 5-10 minutos. Retira la carne de la sartén y reserva.
2. Añade las cebollas y los pimientos a la sartén con los jugos restantes y fríe hasta que las verduras estén tiernas, unos 10 minutos.
3. Escurre cualquier líquido restante y vuelve a añadir la carne a la sartén. Añade el queso y remueve hasta que el queso se haya derretido por completo. Sazona con condimento italiano y sal/pimienta al gusto.
4. Sirve la mezcla de carne en las hojas de lechuga.

Almuerzo 4

Comer los día 5

Anacardos tostados

1/2 taza(s) - 417 kcal ● 10g protein ● 32g fat ● 20g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

anacardos tostados
1/2 taza (69g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal ● 43g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
cebolla
1 cda picada (10g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aceite
2 cdita (mL)
coles de Bruselas
5 brotes (95g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desecharando la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Ensalada de pollo con miel y mostaza

554 kcal ● 55g protein ● 20g fat ● 32g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

mostaza Dijon
5 cucharadita (25g)
miel
5 cucharadita (34g)
aceite
3/8 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
tomates, cortado en rodajas
4 cucharada, en rodajas (45g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

mostaza Dijon
3 cucharada (50g)
miel
3 cucharada (68g)
aceite
5/6 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (454g)
mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
tomates, cortado en rodajas
1/2 taza, en rodajas (90g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la mitad de la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto. Retira el pollo de la sartén y córtalo en rodajas cuando esté lo suficientemente frío para manipular. Reserva.
5. Monta la ensalada con las hojas verdes, los tomates y los aguacates. Vierte la salsa de miel y mostaza restante por encima y mezcla. Añade el pollo al plato y sirve.

Uvas

77 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 1/3 taza (123g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 2/3 taza (245g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Zanahorias y hummus

205 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

hummus
5 cda (75g)
zanahorias baby
20 mediana (200g)

Para las 2 comidas:

hummus
10 cda (150g)
zanahorias baby
40 mediana (400g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

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.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Yogur y pepino

264 kcal ● 31g protein ● 5g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)

Para las 2 comidas:

pepino
2 pepino (21 cm) (602g)
yogur griego bajo en grasa
2 taza (560g)

1. Corta el pepino en rodajas y mójalo en el yogur.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

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 3 comidas:

hummus
1 taza (244g)
pimiento
3 mediana (357g)

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

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Hamburguesas teriyaki

2 hamburguesa(s) - 799 kcal ● 74g protein ● 30g fat ● 57g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

carne molida de res (93% magra)
3/4 lbs (340g)
pepino
8 rebanadas (56g)
Salsa teriyaki
2 cda (mL)
bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

carne molida de res (93% magra)
1 1/2 lbs (680g)
pepino
16 rebanadas (112g)
Salsa teriyaki
4 cda (mL)
bollos de hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Sazona generosamente la carne con sal y pimienta.
2. Forma la carne en forma de hamburguesa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la hamburguesa y cocina, dándole la vuelta una vez, hasta que esté dorada y alcanzado el punto de cocción deseado, unos 2-4 minutos por lado.
4. Retira la hamburguesa de la sartén y úntala con la salsa teriyaki.
5. Coloca la hamburguesa en la mitad inferior del bollo y cubre con rodajas de pepino. Cierra con la tapa del bollo y sirve.

Col rizada (collard) con ajo

119 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
6 oz (170g)
aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
3/4 lbs (340g)
aceite
3/4 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo, picado
2 1/4 diente(s) (7g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
3/4 lbs (340g)
aceite
3/4 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo, picado
2 1/4 diente(s) (7g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
1 1/2 lbs (680g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
ajo, picado
4 1/2 diente(s) (14g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Ensalada de aguacate, manzana y pollo

687 kcal ● 51g protein ● 41g fat ● 17g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

pollo crudo
2 1/2 cucharada, picado (16g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
jugo de lima
1 1/4 cdita (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
1/2 lbs (213g)
aguacates, troceado
5/8 aguacate(s) (126g)
manzanas, finamente picado
5/8 mediano (7,5 cm diá.) (114g)

Para las 2 comidas:

pollo crudo
5 cucharada, picado (32g)
aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)
ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
jugo de lima
2 1/2 cdita (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
15 oz (425g)
aguacates, troceado
1 1/4 aguacate(s) (251g)
manzanas, finamente picado
1 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (228g)

1. Corta el pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio y añade los cubos de pollo. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Mientras el pollo se cocina, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo en polvo en un bol pequeño. Bate para integrar. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Combina todos los ingredientes en un bol grande y mezcla para cubrir con el aderezo.
5. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 5

Pollo Caprese

8 onza(s) - 597 kcal ● 65g protein ● 35g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
aceite
1 cdita (mL)
salsa pesto
2 cda (32g)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 oz (57g)
tomates, cortado en cuartos
3 tomates cherry (51g)

1. Unta aceite sobre las pechugas y sazona con sal/pimienta y condimento italiano al gusto.
2. Calienta una sartén a fuego medio y añade el pollo.
3. Cocina unos 6–10 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
4. Mientras tanto, prepara la cobertura mezclando los tomates y la albahaca.
5. Cuando el pollo esté listo, coloca mozzarella en rodajas sobre cada pechuga y continúa cocinando un minuto o dos hasta que se ablande.
6. Retira y cubre con la mezcla de tomate y un chorrito de pesto.
7. Sirve.

Leche

1 1/4 taza(s) - 186 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

leche entera
1 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Arroz integral con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
3/8 cda (5g)
arroz integral
2 cucharada (24g)
sal
1/8 cdita (1g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
3/4 cda (11g)
arroz integral
4 cucharada (48g)
sal
1/6 cdita (1g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
 2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
 3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
 4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
 5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
 6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
 7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.
-