

# Meal Plan - Dieta macro de 2700 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

2751 kcal ● 189g protein (28%) ● 83g fat (27%) ● 275g carbs (40%) ● 36g fiber (5%)

### Desayuno

495 kcal, 40g proteína, 25g carbohidratos netos, 21g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal



Semillas de girasol

240 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 31g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



Galletas saladas

8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal



Yogur y pepino

132 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Almuerzo

895 kcal, 48g proteína, 135g carbohidratos netos, 12g grasa



Pera

2 pera(s)- 226 kcal



Sándwich de camarones cajún

1 sándwich(es)- 369 kcal



Kéfir

300 kcal

## Day 2

2675 kcal ● 175g protein (26%) ● 96g fat (32%) ● 241g carbs (36%) ● 36g fiber (5%)

### Desayuno

495 kcal, 40g proteína, 25g carbohidratos netos, 21g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal



Semillas de girasol

240 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 31g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



Galletas saladas

8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal



Yogur y pepino

132 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

### Almuerzo

895 kcal, 48g proteína, 135g carbohidratos netos, 12g grasa



Pera

2 pera(s)- 226 kcal



Sándwich de camarones cajún

1 sándwich(es)- 369 kcal



Kéfir

300 kcal

### Cena

885 kcal, 56g proteína, 39g carbohidratos netos, 51g grasa



Lentejas

174 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

403 kcal



Sartén de carne y col

309 kcal

## Day 3

2657 kcal ● 190g protein (29%) ● 124g fat (42%) ● 157g carbs (24%) ● 37g fiber (6%)

### Desayuno

445 kcal, 18g proteína, 40g carbohidratos netos, 19g grasa 905 kcal, 91g proteína, 18g carbohidratos netos, 45g grasa



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Huevos con tomate y aguacate**  
163 kcal



**Durazno**  
3 durazno(s)- 198 kcal

### Almuerzo



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



**Ensalada de atún con aguacate**  
764 kcal

### Aperitivos

400 kcal, 31g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa 910 kcal, 49g proteína, 58g carbohidratos netos, 49g grasa



**Galletas saladas**  
8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal



**Yogur y pepino**  
132 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Cena



**Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces**  
380 kcal



**Arroz blanco**  
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



**Tilapia con costra de almendras**  
6 oz- 424 kcal

## Day 4

2722 kcal ● 164g protein (24%) ● 118g fat (39%) ● 213g carbs (31%) ● 38g fiber (6%)

### Desayuno

445 kcal, 18g proteína, 40g carbohidratos netos, 19g grasa 945 kcal, 79g proteína, 81g carbohidratos netos, 30g grasa



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Huevos con tomate y aguacate**  
163 kcal



**Durazno**  
3 durazno(s)- 198 kcal

### Almuerzo



**Copa de requesón y fruta**  
2 envase- 261 kcal



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

### Aperitivos

420 kcal, 17g proteína, 35g carbohidratos netos, 19g grasa 910 kcal, 49g proteína, 58g carbohidratos netos, 49g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 166 kcal



**Atún con galletas saladas**  
142 kcal

### Cena



**Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces**  
380 kcal



**Arroz blanco**  
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



**Tilapia con costra de almendras**  
6 oz- 424 kcal

## Day 5

2739 kcal ● 174g protein (25%) ● 120g fat (39%) ● 200g carbs (29%) ● 41g fiber (6%)

### Desayuno

445 kcal, 18g proteína, 40g carbohidratos netos, 19g grasa



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Huevos con tomate y aguacate**  
163 kcal



**Durazno**  
3 durazno(s)- 198 kcal

### Aperitivos

420 kcal, 17g proteína, 35g carbohidratos netos, 19g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 166 kcal



**Atún con galletas saladas**  
142 kcal

### Almuerzo

945 kcal, 79g proteína, 81g carbohidratos netos, 30g grasa



**Copa de requesón y fruta**  
2 envase- 261 kcal



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

### Cena

930 kcal, 60g proteína, 44g carbohidratos netos, 52g grasa



**Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana**  
825 kcal



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

## Day 6

2707 kcal ● 172g protein (25%) ● 109g fat (36%) ● 215g carbs (32%) ● 45g fiber (7%)

### Desayuno

505 kcal, 17g proteína, 69g carbohidratos netos, 12g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Avena con canela simple con agua**  
271 kcal



**Tazas de bacon y huevo**  
1 taza(s)- 120 kcal

### Almuerzo

870 kcal, 44g proteína, 55g carbohidratos netos, 46g grasa



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



**Cacahuetes tostados**  
3/8 taza(s)- 345 kcal



**Manzana y mantequilla de cacahuete**  
1/2 manzana(s)- 155 kcal

### Cena

980 kcal, 103g proteína, 65g carbohidratos netos, 30g grasa



**Lentejas**  
260 kcal



**Pollo teriyaki**  
12 onza(s)- 570 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
151 kcal

## Day 7

2707 kcal ● 172g protein (25%) ● 109g fat (36%) ● 215g carbs (32%) ● 45g fiber (7%)

### Desayuno

505 kcal, 17g proteína, 69g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Pera

1 pera(s)- 113 kcal



#### Avena con canela simple con agua

271 kcal



#### Tazas de bacon y huevo

1 taza(s)- 120 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 8g proteína, 26g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Nueces

1/3 taza(s)- 219 kcal



#### Durazno

2 durazno(s)- 132 kcal

### Almuerzo

870 kcal, 44g proteína, 55g carbohidratos netos, 46g grasa



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s)- 371 kcal



#### Cacahuetes tostados

3/8 taza(s)- 345 kcal



#### Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s)- 155 kcal

### Cena

980 kcal, 103g proteína, 65g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Lentejas

260 kcal



#### Pollo teriyaki

12 onza(s)- 570 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal

## Productos horneados

- galletas saladas multigrano**  
34 crackers (119g)
- tortillas de harina**  
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

## Verduras y productos vegetales

- pepino**  
2 pepino (21 cm) (556g)
- guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)
- tomates**  
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (596g)
- repollo**  
1/8 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (89g)
- cebolla**  
1/2 pequeña (31g)
- coles de Bruselas**  
3 3/4 taza (330g)

## Productos lácteos y huevos

- yogur griego bajo en grasa**  
1 1/2 taza (420g)
- yogur griego sin grasa**  
2 cda (35g)
- kefir con sabor**  
4 taza (mL)
- queso mozzarella fresco**  
3 1/3 oz (95g)
- queso en hebras**  
3 barra (84g)
- huevos**  
5 grande (250g)
- queso feta**  
8 cda (75g)

## Otro

- Requesón y copa de frutas**  
7 container (1190g)
- mezcla de frutos rojos congelados**  
1 taza (136g)
- bollo para sub(s)**  
2 panecillo(s) (170g)
- mezcla de hojas verdes**  
9 3/4 taza (293g)
- Salsa teriyaki**  
14 cucharada (mL)
- carne molida (20% grasa)**  
4 oz (113g)
- yogur griego proteico, con sabor**  
1 container (150g)

## Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos**  
2/3 taza(s) (54g)

## Grasas y aceites

- mayonesa**  
1 cda (mL)
- aceite**  
2 cda (mL)
- vinagreta balsámica**  
5 cucharadita (mL)
- aceite de oliva**  
5 1/4 cda (mL)
- aderezo para ensaladas**  
6 cda (mL)

## Especias y hierbas

- condimento cajún**  
1/4 cdita (1g)
- sal**  
4 1/4 g (4g)
- albahaca fresca**  
1/4 oz (6g)
- mostaza amarilla**  
1/8 cda (2g)
- pimienta negra**  
1/2 cucharadita (0g)
- vinagre de sidra de manzana**  
1 1/4 cda (19g)
- canela**  
2 1/2 cdita (7g)

## Productos de pescado y mariscos

- camarones, cocidos**  
6 oz (170g)
- atún enlatado**  
2 1/4 lata (386g)
- tilapia, cruda**  
3/4 lbs (336g)

## Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado**  
1/2 caja (165 g) (82g)
- arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)
- harina multiusos**  
1/3 taza(s) (42g)

## Productos de res

- sirloin, crudo**  
1/2 lbs (255g)

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas**  
1 taza (192g)
- hummus**  
8 cda (120g)

- copos rápidos**  
1 1/4 taza (100g)

## Bebidas

- polvo de proteína, vainilla**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- agua**  
8 taza(s) (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol**  
2 2/3 oz (76g)
- nueces**  
1/3 lbs (133g)
- almendras**  
4 oz (108g)

## Frutas y jugos

- peras**  
8 mediana (1424g)
- aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (327g)
- jugo de lima**  
1 3/4 cdita (mL)
- durazno**  
13 mediano (6,8 cm diá.) (1950g)
- manzanas**  
2 2/3 mediano (7,5 cm diá.) (488g)

- cacahuetes tostados**  
3/4 taza (110g)
- mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de pollo en polvo**  
1/8 cubo (1g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
3 lata (~540 g) (1578g)

## Dulces

- jarabe de arce**  
5 cdita (mL)
- azúcar**  
2 1/2 cda (33g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 1/2 lbs (1182g)

## Productos de cerdo

- bacon, cocido**  
2 rebanada(s) (20g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos rojos congelados**

1/2 taza (68g)

**avena clásica, copos**

1/3 taza(s) (27g)

**polvo de proteína, vainilla**

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

**agua**

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos rojos congelados**

1 taza (136g)

**avena clásica, copos**

2/3 taza(s) (54g)

**polvo de proteína, vainilla**

2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)

**agua**

1 1/2 taza(s) (mL)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético. Deja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

### Semillas de girasol

240 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**

1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**

2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**

1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

**queso en hebras**

3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1 pizca (0g)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**tomates**  
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)  
**aguacates, en rodajas**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**albahaca fresca, troceado**  
1 hojas (1g)

Para las 3 comidas:

**sal**  
3 pizca (1g)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**tomates**  
3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)  
**aguacates, en rodajas**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**albahaca fresca, troceado**  
3 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.

## Durazno

3 durazno(s) - 198 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**durazno**  
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

Para las 3 comidas:

**durazno**  
9 mediano (6,8 cm diá.) (1350g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Pera

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



Para una sola comida:

**peras**  
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

**peras**  
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Avena con canela simple con agua

271 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 47g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**copos rápidos**  
10 cucharada (50g)  
**azúcar**  
1 1/4 cda (16g)  
**canela**  
1 1/4 cdita (3g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**copos rápidos**  
1 1/4 taza (100g)  
**azúcar**  
2 1/2 cda (33g)  
**canela**  
2 1/2 cdita (7g)  
**agua**  
2 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.

## Tazas de bacon y huevo

1 taza(s) - 120 kcal ● 10g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**bacon, cocido**  
1 rebanada(s) (10g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**bacon, cocido**  
2 rebanada(s) (20g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Cocina el bacon en una bandeja durante unos 10 minutos hasta que esté mayormente cocido pero aún flexible. Reserva sobre papel absorbente.
3. Engrasa el molde para muffins y coloca una loncha de bacon en cada hueco, envolviéndola alrededor de los bordes. Casca un huevo en cada hueco.
4. Hornea durante 12-15 minutos hasta que los huevos estén cocidos. Retira del molde y deja enfriar ligeramente. Sirve.
5. Nota de preparación: guarda los extras en un recipiente hermético en la nevera o envuélvelos individualmente y congela. Recalienta en el microondas.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**peras**  
2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

**peras**  
4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Sándwich de camarones cajún

1 sándwich(es) - 369 kcal ● 31g protein ● 8g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**bollo para sub(s)**  
1 panecillo(s) (85g)  
**mayonesa**  
1/2 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)  
**yogur griego sin grasa**  
1 cda (18g)  
**condimento cajún**  
1/8 cdita (0g)  
**camarones, cocidos, pelado y desvenado**  
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

**bollo para sub(s)**  
2 panecillo(s) (170g)  
**mayonesa**  
1 cda (mL)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 cda (35g)  
**condimento cajún**  
1/4 cdita (1g)  
**camarones, cocidos, pelado y desvenado**  
6 oz (170g)

1. En un bol mediano, mezcla la mayonesa, el yogur griego, el sazonador cajún y un poco de sal y pimienta.
2. Unta aproximadamente 1/3 de la salsa dentro del bollo. Añade los camarones al bol y mezcla para cubrir con la salsa restante.
3. Rellena los bollos con hojas verdes y los camarones. Sirve.

## Kéfir

300 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 49g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**kefir con sabor**  
2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**kefir con sabor**  
4 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

### Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

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

1. Disfruta.

### Ensalada de atún con aguacate

764 kcal ● 71g protein ● 42g fat ● 10g carbs ● 15g fiber



**aguacates**  
7/8 aguacate(s) (176g)  
**jugo de lima**  
1 3/4 cdita (mL)  
**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 3/4 taza (53g)  
**atún enlatado**  
1 3/4 lata (301g)  
**tomates**  
1/2 taza, picada (79g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/2 pequeña (31g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### 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.

### 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.

## Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Cacahuetes tostados

3/8 taza(s) - 345 kcal ● 13g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**

6 cucharada (55g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**

3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Manzana y mantequilla de cacahuete

1/2 manzana(s) - 155 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**

1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)

**mantequilla de cacahuate**

1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

**manzanas**

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

**mantequilla de cacahuate**

2 cda (32g)

1. Corta una manzana y unta mantequilla de cacahuete de forma uniforme sobre cada rodaja.

## Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Galletas saladas

8 galleta(s) salada(s) - 135 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**galletas saladas multigrano**  
8 crackers (28g)

Para las 3 comidas:

**galletas saladas multigrano**  
24 crackers (84g)

1. Disfruta.

### Yogur y pepino

132 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepino**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
1/2 taza (140g)

Para las 3 comidas:

**pepino**  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
1 1/2 taza (420g)

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

### Copa de quesón 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 quesón y fruta del envase y sirve.

## Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

### Pera

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



Para una sola comida:

**peras**  
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

**peras**  
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 166 kcal ● 6g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
3 cucharada, entera (27g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Atún con galletas saladas

142 kcal ● 10g protein ● 6g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**atún enlatado**  
1 1/2 oz (43g)  
**galletas saladas multigrano**  
5 crackers (18g)

Para las 2 comidas:

**atún enlatado**  
3 oz (85g)  
**galletas saladas multigrano**  
10 crackers (35g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

### Nueces

1/3 taza(s) - 219 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**nueces**

5 cucharada, sin cáscara (31g)

Para las 2 comidas:

**nueces**

10 cucharada, sin cáscara (63g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 2 comidas:

**durazno**

4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1

Comer los día 1

### Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



**guisantes de vaina dulce congelados**

1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Cuscús

301 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 60g carbs ● 4g fiber



cuscús instantáneo, saborizado  
1/2 caja (165 g) (82g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

## Bocados de filete teriyaki

9 onza de filete - 578 kcal ● 54g protein ● 38g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza de filete

**Salsa teriyaki**  
2 cucharada (mL)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**sirloin, crudo, cortado en cubos**  
1/2 lbs (255g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade los cubos de filete y cocina un par de minutos por cada lado hasta que estén casi al punto deseado. Vierte la salsa teriyaki en la sartén y lleva a hervor suave. Cocina 1-2 minutos. Sirve.

## Cena 2

Comer los día 2

### Lentejas

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



**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cedita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

403 kcal ● 23g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



**vinagreta balsámica**  
5 cucharadita (mL)  
**albahaca fresca**  
1 2/3 cda, picado (4g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
1/4 lbs (95g)  
**tomates, en rodajas**  
1 1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)  
(228g)

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

### Sartén de carne y col

309 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



**mostaza amarilla**  
1/8 cda (2g)  
**caldo de pollo en polvo**  
1/8 cubo (1g)  
**carne molida (20% grasa)**  
4 oz (113g)  
**repollo, cortado en rodajas**  
1/8 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (89g)

1. Calienta una sartén grande con paredes a fuego medio.
2. Añade la carne picada y desmenúzala. Con los dedos, deshaz el cubito de caldo y espolvoréalo mezclando. Añade un chorrito de agua si es necesario para que el cubito se disuelva por completo.
3. Cocina hasta que la carne esté dorada y casi hecha.
4. Añade la mostaza y mezcla.
5. Incorpora la col y mezcla.
6. Cocina hasta que la col esté blanda pero aún firme, unos 5 minutos.
7. Sirve.

## Cena 3

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

380 kcal ● 6g protein ● 29g fat ● 18g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**jarabe de arce**  
1 1/2 cdita (mL)  
**nueces**  
3 cda, picado (21g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/8 cda (6g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
1/4 pequeño (7 cm diá.) (37g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
1 taza (99g)

Para las 2 comidas:

**jarabe de arce**  
3 cdita (mL)  
**nueces**  
6 cda, picado (42g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cda (11g)  
**aceite de oliva**  
2 1/4 cda (mL)  
**manzanas, picado**  
1/2 pequeño (7 cm diá.) (74g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desechados**  
2 1/4 taza (198g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

### Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1/3 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
2 2/3 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2/3 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/3 taza (62g)

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.

## Tilapia con costra de almendras

6 oz - 424 kcal ● 41g protein ● 20g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
4 cucharada, en tiras finas (27g)  
**tilapia, cruda**  
6 oz (168g)  
**harina multiusos**  
1/6 taza(s) (21g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, en tiras finas (54g)  
**tilapia, cruda**  
3/4 lbs (336g)  
**harina multiusos**  
1/3 taza(s) (42g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**aceite de oliva**  
1 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.

## Cena 4

Comer los día 5

### Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana

825 kcal ● 59g protein ● 51g fat ● 23g carbs ● 8g fiber



#### nueces

4 cda, picado (28g)

#### vinagre de sidra de manzana

1/2 cda (7g)

#### jarabe de arce

2 cdita (mL)

#### aceite de oliva

2 cda (mL)

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

1/2 lbs (227g)

#### coles de Bruselas, extremos recortados y desechados

1 1/2 taza (132g)

#### manzanas, picado

1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. Calienta aproximadamente el 25% del aceite (reservando el resto) en una sartén a fuego medio. Añade las pechugas y cocina unos 5-10 minutos por cada lado o hasta que el centro ya no esté rosado. Pasa a una tabla y cuando estén lo bastante frías, corta las pechugas en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el pollo y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y sirve.

### Manzana

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



Rinde 1 manzana(s)

#### manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5

Comer los día 6 y día 7

### Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3/4 taza (144g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

### Pollo teriyaki

12 onza(s) - 570 kcal ● 82g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
6 cucharada (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
3/4 lbs (336g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
3/4 taza (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
1 1/2 lbs (672g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos y remueve ocasionalmente hasta que esté completamente cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
2. Vierte la salsa teriyaki y remueve hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

### 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.