

Meal Plan - Dieta macro de 2800 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

2760 kcal ● 206g protein (30%) ● 111g fat (36%) ● 201g carbs (29%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

425 kcal, 20g proteína, 28g carbohidratos netos, 25g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal

Aperitivos

360 kcal, 22g proteína, 59g carbohidratos netos, 2g grasa



Compota de manzana

171 kcal



Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal

Almuerzo

975 kcal, 61g proteína, 74g carbohidratos netos, 42g grasa



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s)- 372 kcal



Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal

Cena

1000 kcal, 104g proteína, 40g carbohidratos netos, 41g grasa



Gajos de batata

174 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

15 oz- 749 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Day 2

2769 kcal ● 197g protein (29%) ● 135g fat (44%) ● 162g carbs (23%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

425 kcal, 20g proteína, 28g carbohidratos netos, 25g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal

Aperitivos

360 kcal, 22g proteína, 59g carbohidratos netos, 2g grasa



Compota de manzana

171 kcal



Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal

Almuerzo

985 kcal, 53g proteína, 35g carbohidratos netos, 66g grasa



Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s)- 55 kcal



Totopos con guacamole

263 kcal



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

3 wrap(s) de lechuga- 668 kcal

Cena

1000 kcal, 104g proteína, 40g carbohidratos netos, 41g grasa



Gajos de batata

174 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

15 oz- 749 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Day 3

2777 kcal ● 189g protein (27%) ● 138g fat (45%) ● 165g carbs (24%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

455 kcal, 32g proteína, 29g carbohidratos netos, 21g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino
328 kcal



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

Aperitivos

395 kcal, 19g proteína, 55g carbohidratos netos, 9g grasa



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Almuerzo

985 kcal, 53g proteína, 35g carbohidratos netos, 66g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1 taza(s)- 55 kcal



Totopos con guacamole
263 kcal



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

Cena

940 kcal, 86g proteína, 46g carbohidratos netos, 43g grasa



Yogur griego bajo en grasa
2 envase(s)- 310 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
449 kcal

Day 4

2762 kcal ● 197g protein (28%) ● 117g fat (38%) ● 190g carbs (28%) ● 42g fiber (6%)

Desayuno

455 kcal, 32g proteína, 29g carbohidratos netos, 21g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino
328 kcal



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

Aperitivos

395 kcal, 19g proteína, 55g carbohidratos netos, 9g grasa



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Almuerzo

960 kcal, 63g proteína, 54g carbohidratos netos, 46g grasa



Almendras tostadas
1/4 taza(s)- 222 kcal



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
2 sándwich(es)- 740 kcal

Cena

950 kcal, 83g proteína, 53g carbohidratos netos, 41g grasa



Pechuga de pollo básica
12 onza(s)- 476 kcal



Papas fritas al horno
386 kcal



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 5

2741 kcal ● 192g protein (28%) ● 125g fat (41%) ● 179g carbs (26%) ● 33g fiber (5%)

Desayuno

455 kcal, 32g proteína, 29g carbohidratos netos, 21g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino
328 kcal



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

Aperitivos

395 kcal, 19g proteína, 55g carbohidratos netos, 9g grasa



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Almuerzo

940 kcal, 58g proteína, 42g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Sándwich simple de jamón y queso
1 1/2 sándwich(es)- 823 kcal

Cena

950 kcal, 83g proteína, 53g carbohidratos netos, 41g grasa



Pechuga de pollo básica
12 onza(s)- 476 kcal



Papas fritas al horno
386 kcal



Tomates asados
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Day 6

2831 kcal ● 189g protein (27%) ● 148g fat (47%) ● 155g carbs (22%) ● 31g fiber (4%)

Desayuno

535 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevo pochado sobre tostada de aguacate
1 tostada(s)- 272 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Aperitivos

390 kcal, 19g proteína, 29g carbohidratos netos, 20g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal

Almuerzo

940 kcal, 58g proteína, 42g carbohidratos netos, 55g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Sándwich simple de jamón y queso
1 1/2 sándwich(es)- 823 kcal

Cena

965 kcal, 71g proteína, 44g carbohidratos netos, 52g grasa



Pan de ajo sencillo
3 rebanada(s)- 344 kcal



Ensalada de col con pollo buffalo
623 kcal

Desayuno

535 kcal, 40g proteína, 40g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevo pochado sobre tostada de aguacate
1 tostada(s)- 272 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Aperitivos

390 kcal, 19g proteína, 29g carbohidratos netos, 20g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal

Almuerzo

915 kcal, 78g proteína, 42g carbohidratos netos, 44g grasa



Lentejas
231 kcal



Muslos de pollo con tomates y feta
1 1/2 muslo(s)- 683 kcal

Cena

965 kcal, 71g proteína, 44g carbohidratos netos, 52g grasa



Pan de ajo sencillo
3 rebanada(s)- 344 kcal



Ensalada de col con pollo buffalo
623 kcal

Frutas y jugos

- ☐ compota de manzana
6 envase para llevar (~113 g) (732g)
- ☐ jugo de fruta
48 fl oz (mL)
- ☐ aceitunas verdes
30 grande (132g)
- ☐ aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- ☐ jugo de lima
2/3 fl oz (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3 taza (678g)
- ☐ queso provolone
3 rebanada(s) (84g)
- ☐ huevos
6 1/2 grande (325g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
5 envase(s) (150 g c/u) (750g)
- ☐ queso en lonchas
6 rebanada (21 g c/u) (126g)
- ☐ queso en hebras
4 barra (112g)
- ☐ mantequilla
6 cdita (27g)
- ☐ queso feta
3/4 oz (21g)

Dulces

- ☐ miel
3 1/4 oz (91g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/2 taza, entera (72g)
- ☐ semillas de chía
6 cdita (28g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido
11 rebanada(s) (110g)

Productos horneados

- ☐ pan naan
1 pieza(s) (90g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta balsámica
2 cda (mL)
- ☐ aceite
5 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
5 cda (mL)
- ☐ mayonesa
3 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
6 cda (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
2/3 lbs (313g)
- ☐ batatas / boniatos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)
- ☐ tomates
10 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1233g)
- ☐ hojas de kale
2 taza, picada (80g)
- ☐ lechuga romana
9 hoja interior (54g)
- ☐ pimiento
3 pequeña (222g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (198g)
- ☐ zanahorias
1/2 mediana (31g)
- ☐ patatas
2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (738g)

Aperitivos

- ☐ totopos (tortilla chips)
2 oz (57g)

Productos de res

- ☐ sirloin, crudo
3/4 lbs (340g)

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, sin cocinar
6 cda (64g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ pan
23 rebanada (736g)

Especias y hierbas

- ☐ mostaza marrón tipo deli
1/2 cda (8g)
- ☐ tomillo, seco
1/8 oz (1g)
- ☐ sal
1/2 oz (17g)
- ☐ pimienta negra
2 1/2 g (2g)
- ☐ chile en polvo
5 cdita (14g)
- ☐ albahaca fresca
30 hojas (15g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 oz (7g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
14 1/4 oz (406g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
5 lbs (2257g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
5 taza (150g)
- ☐ Guacamole, comercial
1 taza (247g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1 cdita (4g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
4 container (680g)
- ☐ mezcla para coleslaw
3 taza (270g)

- ☐ vinagre de sidra de manzana
1/2 cucharadita (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot
6 cucharada (mL)
- ☐ salsa para pasta
1 1/2 cucharada (24g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 lata (172g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
3/4 lbs (340g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/3 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1/3 taza (64g)



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.

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 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tocino

4 rebanada(s) - 202 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido
4 rebanada(s) (40g)

Para las 2 comidas:

bacon, cocido
8 rebanada(s) (80g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino

328 kcal ● 18g protein ● 20g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
bacon, cocido
1 rebanada(s) (10g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
1 rebanada (32g)
huevos, hervido y enfriado
1 1/2 grande (75g)

Para las 3 comidas:

sal
3/8 cdita (2g)
ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)
bacon, cocido
3 rebanada(s) (30g)
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
pan
3 rebanada (96g)
huevos, hervido y enfriado
4 1/2 grande (225g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja enfriar en el refrigerador.
2. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
3. Combina los huevos, el aguacate, la sal y el ajo en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
4. Desmenuza el tocino y agrégalo. Mezcla.
5. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
6. Sirve.
7. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevo pochado sobre tostada de aguacate

1 tostada(s) - 272 kcal ● 12g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
huevos
1 grande (50g)
Guacamole, comercial
4 cucharada (62g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
huevos
2 grande (100g)
Guacamole, comercial
1/2 taza (124g)

1. Casca el huevo en una taza medidora pequeña. Reserva.
2. Lleva a ebullición una olla de tamaño medio llena de agua y luego retírala del fuego.
3. Con una utensilio, haz girar el agua para crear un pequeño remolino y luego coloca suavemente el huevo en el centro y cocina durante 3 minutos.
4. Mientras tanto tuesta el pan y cúbrelo con guacamole.
5. Cuando el huevo esté listo, retíralo con una espumadera y colócalo sobre papel de cocina para secarlo suavemente.
6. Pasa el huevo sobre la tostada de aguacate y sirve.

Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

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

Almuerzo 1

Comer los día 1

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal  9g protein  5g fat  43g carbs  2g fiber



Rinde 1 pieza(s)

pan naan
1 pieza(s) (90g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s) - 372 kcal  34g protein  23g fat  6g carbs  0g fiber



Rinde 5 1/3 onza(s)

mostaza marrón tipo deli
1/2 cda (8g)
miel
1/3 cda (7g)
tomillo, seco
1/3 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1/3 lbs (151g)

- 1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
- 2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
- 3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
- 4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal  18g protein  14g fat  25g carbs  11g fiber



mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
vinagreta balsámica
2 cda (mL)
edamame, congelado, sin vaina
1 taza (118g)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
4 remolacha(s) (200g)

- 1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
- 2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
1 taza, picada (40g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
2 taza, picada (80g)
aderezo para ensaladas
2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Totopos con guacamole

263 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 20g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

totopos (tortilla chips)
1 oz (28g)
Guacamole, comercial
4 cucharada (62g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)
2 oz (57g)
Guacamole, comercial
1/2 taza (124g)

1. Sirve el guacamole con totopos.

Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

lechuga romana
6 hoja interior (36g)
queso provolone
3 rebanada(s) (84g)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
aceite
6 cdita (mL)
sirloin, crudo, cortado en tiras
3/4 lbs (340g)
pimiento, cortado en tiras
3 pequeña (222g)
cebolla, cortado en rodajas
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

2 sándwich(es) - 740 kcal ● 55g protein ● 29g fat ● 51g carbs ● 15g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
4 rebanada (128g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)
cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 cucharada, picada (15g)
jugo de lima
1 cda (mL)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1/2 aguacate(s) (101g)
tomates, en cubos
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Sándwich simple de jamón y queso

1 1/2 sándwich(es) - 823 kcal ● 57g protein ● 46g fat ● 39g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pan
3 rebanada (96g)
fiambres de jamón
6 oz (170g)
queso en lonchas
3 rebanada (21 g c/u) (63g)
mayonesa
1 1/2 cda (mL)
tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
lechuga romana
1 1/2 hoja interior (9g)

Para las 2 comidas:

pan
6 rebanada (192g)
fiambres de jamón
3/4 lbs (340g)
queso en lonchas
6 rebanada (21 g c/u) (126g)
mayonesa
3 cda (mL)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
lechuga romana
3 hoja interior (18g)

1. Coloca el jamón, el queso, la lechuga y el tomate sobre una rebanada de pan.
2. Unta la mayonesa en la otra rebanada de pan y colócala con la mayonesa hacia abajo sobre el jamón/queso/lechuga/tomate.
3. Así es como se hace un sándwich.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



agua

1 1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

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.

Muslos de pollo con tomates y feta

1 1/2 muslo(s) - 683 kcal ● 62g protein ● 44g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 1/2 muslo(s)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1 1/2 muslo(s) (255g)

queso feta

3/4 oz (21g)

mezcla de hierbas italianas

3/8 cdita (1g)

salsa para pasta

1 1/2 cucharada (24g)

tomates

1/2 pinta, tomates cherry (168g)

1. Sazona el pollo con sal y pimienta al gusto.
2. Calienta una sartén con borde a fuego medio y añade el pollo con la piel hacia abajo. Cocina hasta que la piel esté dorada y crujiente, unos 15 minutos.
3. Pasa el pollo a un plato, con la piel hacia arriba. Reserva.
4. Añade los tomates, la salsa y los condimentos a la sartén y mezcla. Calienta unos 10 minutos o hasta que los tomates se hayan abierto.
5. Vuelve a colocar el pollo con la piel hacia arriba y acomódalo para que el pollo toque el fondo de la sartén.
6. Continúa cocinando unos 10 minutos más o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 °F (75 °C).
7. Retira del fuego, desmenuza el feta por encima y sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Compota de manzana

171 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 37g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana

3 envase para llevar (~113 g) (366g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana

6 envase para llevar (~113 g) (732g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)

3/4 taza (170g)

miel

3 cdita (21g)

Para las 2 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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal ● 17g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

semillas de chía

2 cdita (9g)

quinoa, sin cocinar

2 cda (21g)

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

semillas de chía

6 cdita (28g)

quinoa, sin cocinar

6 cda (64g)

1. Cocina la quinua según las indicaciones del paquete - 2 cucharadas crudas deberían rendir alrededor de 1/3 taza cocida. Deja enfriar.\r\nMezcla la quinua con el yogur. Cubre con semillas de chía.\r\nSirve.\r\nPara preparar en cantidad: cocina toda la quinua de una vez y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador. Mezcla con el yogur y las semillas de chía al servir.

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.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)

- 1. Tuesta el pan.
- 2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
4 barra (112g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Gajos de batata

174 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

15 oz - 749 kcal ● 100g protein ● 31g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

tomates
15 tomates cherry (255g)
aceite de oliva
2 1/2 cdita (mL)
sal
5/8 cdita (4g)
aceitunas verdes
15 grande (66g)
pimienta negra
5 pizca (1g)
chile en polvo
2 1/2 cdita (7g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
15 oz (425g)
albahaca fresca, desmenuzado
15 hojas (8g)

Para las 2 comidas:

tomates
30 tomates cherry (510g)
aceite de oliva
5 cdita (mL)
sal
1 1/4 cdita (8g)
aceitunas verdes
30 grande (132g)
pimienta negra
1 1/4 cucharadita (1g)
chile en polvo
5 cdita (14g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
30 oz (851g)
albahaca fresca, desmenuzado
30 hojas (15g)

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 con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
tomates
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber

Rinde 2 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Semillas de calabaza

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



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

1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

449 kcal ● 53g protein ● 20g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



aceite
1 cda (mL)
tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)
vinagre de sidra de manzana
1/2 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
4 oz (113g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
1/2 lbs (224g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
1/2 mediana (31g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Cena 3

Comer los día 4 y día 5

Pechuga de pollo básica

12 onza(s) - 476 kcal  76g protein  19g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
aceite
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (672g)
aceite
1 1/2 cda (mL)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.

Papas fritas al horno

386 kcal  6g protein  14g fat  49g carbs  9g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

patatas
2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (738g)
aceite
2 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.

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal  1g protein  7g fat  4g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

aceite

1 1/2 cdita (mL)

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 cdita (mL)

tomates

3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (273g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pan de ajo sencillo

3 rebanada(s) - 344 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pan

3 rebanada (96g)

mantequilla

3 cdita (14g)

ajo en polvo

1 1/2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

pan

6 rebanada (192g)

mantequilla

6 cdita (27g)

ajo en polvo

3 pizca (2g)

1. Unta la mantequilla en el pan, espolvorea un poco de ajo en polvo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

Ensalada de col con pollo buffalo

623 kcal ● 59g protein ● 38g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cda (mL)
aderezo ranch
3 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
3 cucharada (mL)
mezcla para coleslaw
1 1/2 taza (135g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (255g)
tomates, cortado por la mitad
3 cucharada de tomates cherry (28g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
aderezo ranch
6 cda (mL)
salsa Frank's Red Hot
6 cucharada (mL)
mezcla para coleslaw
3 taza (270g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
18 oz (510g)
tomates, cortado por la mitad
6 cucharada de tomates cherry (56g)

1. Sazona el pollo con sal y pimienta.
 2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio.
 3. Añade el pollo y cocina 5–6 minutos por lado, o hasta que esté bien cocido y ya no esté rosado en el centro. Retira el pollo y deja enfriar un poco, luego córtalo en trozos del tamaño de un bocado. Mezcla el pollo con salsa picante.
 4. Sirve sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rocía con aderezo ranch y sirve.
 5. Consejo de preparación: Guarda el pollo y el aderezo ranch por separado de la col. Monta todos los componentes justo antes de servir para mantener la col crujiente.
-