

# 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

### 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

### 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

### 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

### 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 quesos 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

## Day 7

2805 kcal ● 209g protein (30%) ● 137g fat (44%) ● 154g carbs (22%) ● 30g 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

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

---

# Lista de compras

## 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 polvo 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 cúbrello 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 quesón 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 quesón 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.  
Mezcla la quinua con el yogur. Cubre con semillas de chía.  
Sirve.  
Para 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 ( $\approx$ 6.1 cm diá.)  
(137g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**tomates**  
3 entero pequeño ( $\approx$ 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. Rociá 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.
-