

# Meal Plan - Dieta macro de 2900 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

2891 kcal ● 192g protein (27%) ● 138g fat (43%) ● 174g carbs (24%) ● 45g fiber (6%)

### Desayuno

555 kcal, 53g proteína, 53g carbohidratos netos, 20g grasa



**Semillas de girasol**  
120 kcal



**Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano**  
190 kcal



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 27g grasa



**Aguacate**  
176 kcal



**Palitos de queso**  
2 palito(s)- 165 kcal



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal

### Almuerzo

975 kcal, 70g proteína, 82g carbohidratos netos, 33g grasa



**Boniatos rellenos de pollo con BBQ**  
1 patata(s)- 520 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
230 kcal



**Leche**  
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

### Cena

950 kcal, 73g proteína, 28g carbohidratos netos, 58g grasa



**Muslos de pollo con piel, miel y mostaza**  
10 2/3 onza(s)- 744 kcal



**Ensalada de judías verdes, maíz y tomate**  
206 kcal

## Day 2

2861 kcal ● 237g protein (33%) ● 124g fat (39%) ● 170g carbs (24%) ● 29g fiber (4%)

### Desayuno

555 kcal, 32g proteína, 53g carbohidratos netos, 20g grasa



**Semillas de girasol**  
120 kcal



**Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano**  
190 kcal



**Barrita de proteína**  
1 barra- 245 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 27g grasa



**Aguacate**  
176 kcal



**Palitos de queso**  
2 palito(s)- 165 kcal



**Frambuesas**  
1 taza(s)- 72 kcal

### Almuerzo

945 kcal, 59g proteína, 66g carbohidratos netos, 48g grasa



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



**Arroz con caldo de huesos**  
276 kcal

### Cena

950 kcal, 129g proteína, 40g carbohidratos netos, 30g grasa



**Arroz blanco con mantequilla**  
243 kcal



**Pechuga de pollo marinada**  
20 onza(s)- 707 kcal



Day 3

2861 kcal ● 237g protein (33%) ● 124g fat (39%) ● 170g carbs (24%) ● 29g fiber (4%)

Desayuno

555 kcal, 32g proteína, 53g carbohidratos netos, 20g grasa

Semillas de girasol

120 kcal

Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano

190 kcal

Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Aperitivos

415 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 27g grasa

Aguacate

176 kcal

Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

Almuerzo

945 kcal, 59g proteína, 66g carbohidratos netos, 48g grasa

Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

3 wrap(s) de lechuga- 668 kcal

Arroz con caldo de huesos

276 kcal

Cena

950 kcal, 129g proteína, 40g carbohidratos netos, 30g grasa

Arroz blanco con mantequilla

243 kcal

Pechuga de pollo marinada

20 onza(s)- 707 kcal

Day 4

2891 kcal ● 211g protein (29%) ● 108g fat (34%) ● 234g carbs (32%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

530 kcal, 18g proteína, 68g carbohidratos netos, 20g grasa

Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es)- 450 kcal

Aperitivos

420 kcal, 24g proteína, 70g carbohidratos netos, 2g grasa

Plátano

2 plátano(s)- 233 kcal

Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal

Almuerzo

925 kcal, 80g proteína, 76g carbohidratos netos, 27g grasa

Lentejas

347 kcal

Pavo molido básico

9 1/3 onza- 438 kcal

Maíz

139 kcal

Cena

1020 kcal, 89g proteína, 21g carbohidratos netos, 59g grasa

Albóndigas de pavo

16 albóndigas- 730 kcal

Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal



Day 5

2897 kcal228g protein (31%)111g fat (34%)215g carbs (30%)33g fiber (5%)

Desayuno

530 kcal, 18g proteína, 68g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos fritos básicos  
1 huevo(s)- 80 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada  
1 bagel(es)- 450 kcal

Aperitivos

420 kcal, 24g proteína, 70g carbohidratos netos, 2g grasa



Plátano  
2 plátano(s)- 233 kcal



Queso cottage y miel  
3/4 taza(s)- 187 kcal

Almuerzo

930 kcal, 97g proteína, 56g carbohidratos netos, 30g grasa



Pechuga de pollo básica  
14 onza(s)- 555 kcal



Puré de batata  
275 kcal



Espinacas salteadas sencillas  
100 kcal

Cena

1020 kcal, 89g proteína, 21g carbohidratos netos, 59g grasa



Albóndigas de pavo  
16 albóndigas- 730 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate  
288 kcal

Day 6

2912 kcal204g protein (28%)125g fat (39%)200g carbs (27%)42g fiber (6%)

Desayuno

495 kcal, 30g proteína, 20g carbohidratos netos, 32g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada  
1 rebanada(s)- 133 kcal



Huevos revueltos cremosos  
364 kcal

Aperitivos

395 kcal, 12g proteína, 39g carbohidratos netos, 19g grasa



Nueces  
1/6 taza(s)- 117 kcal



Avena instantánea con leche  
1 sobre(s)- 276 kcal

Almuerzo

930 kcal, 97g proteína, 56g carbohidratos netos, 30g grasa



Pechuga de pollo básica  
14 onza(s)- 555 kcal



Puré de batata  
275 kcal



Espinacas salteadas sencillas  
100 kcal

Cena

1090 kcal, 65g proteína, 84g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate  
230 kcal



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



Day 7

2893 kcal ● 200g protein (28%) ● 111g fat (35%) ● 234g carbs (32%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

495 kcal, 30g proteína, 20g carbohidratos netos, 32g grasa



Tostada con mantequilla y mermelada  
1 rebanada(s)- 133 kcal



Huevos revueltos cremosos  
364 kcal

Aperitivos

395 kcal, 12g proteína, 39g carbohidratos netos, 19g grasa



Nueces  
1/6 taza(s)- 117 kcal



Avena instantánea con leche  
1 sobre(s)- 276 kcal

Almuerzo

910 kcal, 93g proteína, 91g carbohidratos netos, 16g grasa



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



Bol de pollo, brócoli y arroz  
786 kcal

Cena

1090 kcal, 65g proteína, 84g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate  
230 kcal



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

---



## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
4 1/4 aguacate(s) (854g)
- ☐ jugo de limón  
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ frambuesas  
3 taza (369g)
- ☐ plátano  
5 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (649g)
- ☐ limón  
2 3/4 pequeña (160g)
- ☐ aceitunas negras  
1 1/2 cucharada (13g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras  
6 barra (168g)
- ☐ leche entera  
3 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla  
2/3 barra (77g)
- ☐ queso provolone  
3 rebanada(s) (84g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
2 taza (452g)
- ☐ huevos  
10 grande (500g)
- ☐ yogur griego sin grasa  
13 cda (224g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol  
2 oz (57g)
- ☐ nueces  
1/3 taza, sin cáscara (33g)

## Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de cacahuate  
1 1/2 cda (24g)
- ☐ lentejas, crudas  
1/2 taza (96g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
5 rebanada (160g)
- ☐ bagel  
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (210g)

## Otro

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

## Especias y hierbas

- ☐ mostaza marrón tipo deli  
1 cda (15g)
- ☐ tomillo, seco  
2/3 cdita, molido (1g)
- ☐ sal  
1 oz (26g)
- ☐ mostaza Dijon  
1/6 cdita (1g)
- ☐ vinagre de Jerez  
1/2 cda (mL)
- ☐ pimienta negra  
1 1/3 cdita, molido (3g)
- ☐ orégano seco  
5/6 cda, hojas (2g)
- ☐ ajo en polvo  
5/6 cda (8g)
- ☐ cebolla en polvo  
5/6 cda (6g)

## Dulces

- ☐ miel  
2 1/2 oz (70g)
- ☐ mermelada  
2 oz (56g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva  
1 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar  
1 1/4 taza (mL)
- ☐ aceite  
3 oz (mL)

## Bebidas

- ☐ agua  
3 taza(s) (mL)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo  
1 1/4 taza (231g)

## Productos de res

- ☐ sirloin, crudo  
3/4 lbs (340g)

## Cereales para el desayuno

- ☐ avena instantánea con sabor  
2 sobre (86g)



- ☐ mezcla de hierbas italianas  
3/4 cdita (3g)
- ☐ caldo de huesos de pollo  
1 1/2 cup(s) (mL)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada  
5/8 bolsa (~160 g) (99g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbecue  
2 3/4 cucharada (48g)
- ☐ salsa pesto  
8 cda (128g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
6 1/2 lbs (2862g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
2/3 lbs (302g)
- ☐ pavo molido, crudo  
35 oz (990g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas / boniatos  
8 batata, 12,5 cm de largo (1680g)
  - ☐ hojas de kale  
2 3/4 manojo (468g)
  - ☐ granos de maíz congelados  
1 1/2 taza (187g)
  - ☐ tomates  
6 cucharada de tomates cherry (56g)
  - ☐ judías verdes, frescas  
3 oz (85g)
  - ☐ cebolla  
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (172g)
  - ☐ lechuga romana  
6 hoja interior (36g)
  - ☐ pimienta  
3 pequeña (222g)
  - ☐ espinaca fresca  
8 taza(s) (240g)
  - ☐ ajo  
1 diente (3g)
  - ☐ brócoli congelado  
5/8 paquete (178g)
-



## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
2/3 oz (19g)

Para las 3 comidas:

**pepitas de girasol**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich de desayuno con mantequilla de cacahuete y plátano

190 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla de cacahuete**  
1/2 cda (8g)  
**pan, tostado**  
1 rebanada (32g)  
**plátano, cortado en rodajas**  
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(59g)

Para las 3 comidas:

**mantequilla de cacahuete**  
1 1/2 cda (24g)  
**pan, tostado**  
3 rebanada (96g)  
**plátano, cortado en rodajas**  
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(177g)

1. Tueste el pan si lo desea y úntelo con mantequilla de cacahuete.
2. Añada tantas rodajas de plátano como pueda y cubra con la otra mitad del pan. El plátano sobrante puede comerse aparte.

### Barrita de proteína

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.



# Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

## Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal  6g protein  6g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**aceite**  
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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

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

## Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1 bagel(es) - 450 kcal  11g protein  14g fat  68g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

**bagel**  
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)  
(105g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**mermelada**  
1 cda (21g)

Para las 2 comidas:

**bagel**  
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)  
(210g)  
**mantequilla**  
2 cda (28g)  
**mermelada**  
2 cda (42g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla y la mermelada.
3. Disfruta.



## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**mermelada**  
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**mermelada**  
2 cdita (14g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla y la mermelada en la tostada.

### Huevos revueltos cremosos

364 kcal ● 26g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
8 grande (400g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**mantequilla**  
4 cdita (18g)  
**leche entera**  
1/4 taza(s) (mL)

1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.



## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s) - 520 kcal ● 54g protein ● 6g fat ● 55g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 patata(s)

**salsa barbecue**

2 2/3 cucharada (48g)

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

1/2 lbs (224g)

**batatas / boniatos, cortado por la mitad**

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbreelas con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



**hojas de kale, troceado**

1/2 manojo (85g)

**aguacates, troceado**

1/2 aguacate(s) (101g)

**limón, exprimido**

1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

### Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

**leche entera**

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.



## Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

### 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.

### Arroz con caldo de huesos

276 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 55g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

- caldo de huesos de pollo**  
3/4 cup(s) (mL)
- arroz blanco de grano largo**  
6 cucharada (69g)

Para las 2 comidas:

- caldo de huesos de pollo**  
1 1/2 cup(s) (mL)
- arroz blanco de grano largo**  
3/4 taza (139g)

1. En una cacerola con tapa hermética lleva el caldo de huesos a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si sale un poco de vapor por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está muy alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡No levantes la tapa! El vapor atrapado dentro es lo que permite que el arroz se cocine adecuadamente.
6. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.



## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

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.

### Pavo molido básico

9 1/3 onza - 438 kcal ● 52g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 1/3 onza  
**pavo molido, crudo**  
9 1/3 oz (265g)  
**aceite**  
1 1/6 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

### Maíz

139 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



**granos de maíz congelados**  
1 taza (136g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.



## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Pechuga de pollo básica

14 onza(s) - 555 kcal ● 88g protein ● 23g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
14 oz (392g)  
**aceite**  
7/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 3/4 lbs (784g)  
**aceite**  
1 3/4 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.

### Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

### Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber





Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
4 taza(s) (120g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1/2 diente (2g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
8 taza(s) (240g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
1 diente (3g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

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

### Bol de pollo, brócoli y arroz

786 kcal ● 79g protein ● 15g fat ● 76g carbs ● 9g fiber



**brócoli congelado**  
5/8 paquete (178g)  
**mezcla de arroz saborizada**  
5/8 bolsa (~160 g) (99g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**aceite de oliva**  
1 1/4 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
10 oz (280g)

1. Corta la pechuga de pollo en cubos pequeños (0.5 - 1 pulgada) y saltéalos en aceite de oliva a fuego medio hasta que estén cocidos. Sazona con sal y pimienta (o cualquier otro condimento) al gusto.
2. Mientras tanto, prepara la mezcla de arroz y el brócoli según las instrucciones de los paquetes.
3. Cuando todo esté listo, mézclalo y sirve.



## Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**jugo de limón**  
1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**jugo de limón**  
1 1/2 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

### 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 3 comidas:

**queso en hebras**  
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**frambuesas**  
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

**frambuesas**  
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.



## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Plátano

2 plátano(s) - 233 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 48g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**plátano**  
2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(236g)

Para las 2 comidas:

**plátano**  
4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)  
(472g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Avena instantánea con leche

1 sobre(s) - 276 kcal ● 10g protein ● 8g fat ● 38g carbs ● 4g fiber





Para una sola comida:

**avena instantánea con sabor**  
1 sobre (43g)  
**leche entera**  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**avena instantánea con sabor**  
2 sobre (86g)  
**leche entera**  
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte la leche encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

10 2/3 onza(s) - 744 kcal ● 69g protein ● 46g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

**mostaza marrón tipo deli**  
1 cda (15g)  
**miel**  
2/3 cda (14g)  
**tomillo, seco**  
2/3 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
2/3 lbs (302g)

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 judías verdes, maíz y tomate

206 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 15g carbs ● 5g fiber



**mostaza Dijon**  
1/6 cdita (1g)  
**vinagre de Jerez**  
1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/4 cucharada (mL)  
**granos de maíz congelados**  
6 cucharada (51g)  
**tomates**  
6 cucharada de tomates cherry (56g)  
**judías verdes, frescas, recortado y cortado por la mitad**  
3 oz (85g)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
1/8 pequeña (7g)  
**aceitunas negras, en rodajas**  
1 1/2 cucharada (13g)

1. Prepara la vinagreta batiendo la mostaza, el vinagre, el aceite (y sal y pimienta si lo deseas). Reserva.
2. Saltea los granos de maíz con unas gotas de aceite hasta que estén ligeramente tostados. Deja que el maíz se enfríe y pásalo a un bol.
3. Añade las judías, los tomates, las aceitunas (opcional) y la cebolla al maíz; mezcla para combinar.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada al servir.



## Cena 2

Comer los día 2 y día 3

### Arroz blanco con mantequilla

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



Para una sola comida:

- pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)
- mantequilla**  
3/4 cda (11g)
- sal**  
1/4 cdita (2g)
- agua**  
1/2 taza(s) (mL)
- arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)
- mantequilla**  
1 1/2 cda (21g)
- sal**  
1/2 cdita (3g)
- agua**  
1 taza(s) (mL)
- arroz blanco de grano largo**  
1/2 taza (93g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

### Pechuga de pollo marinada

20 onza(s) - 707 kcal ● 126g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/4 lbs (560g)
- salsa para marinar**  
10 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 1/2 lbs (1120g)
- salsa para marinar**  
1 1/4 taza (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.



## Cena 3

Comer los día 4 y día 5

### Albóndigas de pavo

16 albóndigas - 730 kcal ● 84g protein ● 40g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pavo molido, crudo**  
13 oz (363g)  
**aceite**  
5/6 cda (mL)  
**sal**  
3/8 cda (7g)  
**orégano seco**  
3/8 cda, hojas (1g)  
**ajo en polvo**  
3/8 cda (4g)  
**cebolla en polvo**  
3/8 cda (3g)  
**yogur griego sin grasa**  
6 1/2 cda (112g)

Para las 2 comidas:

**pavo molido, crudo**  
25 1/2 oz (726g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**sal**  
5/6 cda (14g)  
**orégano seco**  
5/6 cda, hojas (2g)  
**ajo en polvo**  
5/6 cda (8g)  
**cebolla en polvo**  
5/6 cda (6g)  
**yogur griego sin grasa**  
13 cda (224g)

1. En un bol grande, mezcla el pavo picado, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, el orégano y la sal con las manos hasta que quede bien integrado. Forma pequeñas albóndigas (usa el número de albóndigas indicado en los detalles de la receta).
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade las albóndigas y cocina, girándolas con cuidado, hasta que todos los lados estén dorados y las albóndigas estén cocidas.
3. Sirve.

### Ensalada simple de kale y aguacate

288 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
5/8 manojo (106g)  
**aguacates, troceado**  
5/8 aguacate(s) (126g)  
**limón, exprimido**  
5/8 pequeña (36g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 1/4 manojo (213g)  
**aguacates, troceado**  
1 1/4 aguacate(s) (251g)  
**limón, exprimido**  
1 1/4 pequeña (73g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.



## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
1/2 manojo (85g)  
**aguacates, troceado**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**limón, exprimido**  
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 manojo (170g)  
**aguacates, troceado**  
1 aguacate(s) (201g)  
**limón, exprimido**  
1 pequeña (58g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

### Batatas con pollo al pesto

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (454g)  
**salsa pesto**  
8 cda (128g)

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