

Meal Plan - Dieta macro de 3000 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

2996 kcal ● 207g protein (28%) ● 106g fat (32%) ● 247g carbs (33%) ● 57g fiber (8%)

Desayuno

560 kcal, 37g proteína, 84g carbohidratos netos, 4g grasa



[Batido proteico verde](#)

261 kcal



[Plátano](#)

1 plátano(s)- 117 kcal



[Yogur bajo en grasa](#)

1 envase(s)- 181 kcal

Almuerzo

1025 kcal, 64g proteína, 101g carbohidratos netos, 32g grasa



[Naranja](#)

2 naranja(s)- 170 kcal



[Sándwich mediterráneo de pavo](#)

2 sándwich(es)- 674 kcal



[Semillas de calabaza](#)

183 kcal

Aperitivos

425 kcal, 23g proteína, 40g carbohidratos netos, 17g grasa



[Semillas de girasol](#)

180 kcal



[Compota de manzana](#)

114 kcal



[Copa de quesón y fruta](#)

1 envase- 131 kcal

Cena

985 kcal, 83g proteína, 22g carbohidratos netos, 53g grasa



[Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate](#)

4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

76 kcal

Day 2

3021 kcal ● 193g protein (26%) ● 130g fat (39%) ● 235g carbs (31%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

560 kcal, 37g proteína, 84g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido proteico verde
261 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal



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

Aperitivos

425 kcal, 23g proteína, 40g carbohidratos netos, 17g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Compota de manzana
114 kcal



Copa de quesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Almuerzo

1025 kcal, 64g proteína, 86g carbohidratos netos, 43g grasa



Wrap de tacos de pavo
2 wrap(s)- 959 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Cena

1010 kcal, 70g proteína, 26g carbohidratos netos, 66g grasa



Leche
1 3/4 taza(s)- 261 kcal



Brócoli con mantequilla
2 3/4 taza(s)- 367 kcal



Muslos de pollo básicos
9 onza- 383 kcal

Day 3

3015 kcal ● 201g protein (27%) ● 145g fat (43%) ● 191g carbs (25%) ● 34g fiber (4%)

Desayuno

490 kcal, 31g proteína, 22g carbohidratos netos, 30g grasa



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



Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal



Huevos revueltos cremosos
273 kcal

Almuerzo

1025 kcal, 64g proteína, 86g carbohidratos netos, 43g grasa



Wrap de tacos de pavo
2 wrap(s)- 959 kcal



Ensalada mixta simple
68 kcal

Cena

1115 kcal, 86g proteína, 49g carbohidratos netos, 58g grasa



Puré de batata con mantequilla
249 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 1/2 taza(s)- 175 kcal



Pollo al estilo ranch
12 onza(s)- 691 kcal

Day 4

3026 kcal ● 215g protein (28%) ● 164g fat (49%) ● 134g carbs (18%) ● 37g fiber (5%)

Desayuno

490 kcal, 31g proteína, 22g carbohidratos netos, 30g grasa



Leche

1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Rodajas de pepino

1/2 pepino- 30 kcal



Huevos revueltos cremosos

273 kcal

Aperitivos

385 kcal, 20g proteína, 35g carbohidratos netos, 14g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Pepperoni de pavo

24 rebanadas- 103 kcal

Almuerzo

1040 kcal, 78g proteína, 28g carbohidratos netos, 62g grasa



Ensalada de atún con aguacate

582 kcal



Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 327 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Cena

1115 kcal, 86g proteína, 49g carbohidratos netos, 58g grasa



Puré de batata con mantequilla

249 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s)- 175 kcal



Pollo al estilo ranch

12 onza(s)- 691 kcal

Day 5

2967 kcal ● 195g protein (26%) ● 170g fat (51%) ● 130g carbs (18%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

490 kcal, 31g proteína, 22g carbohidratos netos, 30g grasa



Leche

1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Rodajas de pepino

1/2 pepino- 30 kcal



Huevos revueltos cremosos

273 kcal

Aperitivos

385 kcal, 20g proteína, 35g carbohidratos netos, 14g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Pepperoni de pavo

24 rebanadas- 103 kcal

Almuerzo

1040 kcal, 78g proteína, 28g carbohidratos netos, 62g grasa



Ensalada de atún con aguacate

582 kcal



Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s)- 327 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Cena

1055 kcal, 66g proteína, 45g carbohidratos netos, 63g grasa



Ensalada de bistec y remolacha

937 kcal



Pomelo

1 pomelo- 119 kcal

Day 6

2980 kcal ● 195g protein (26%) ● 120g fat (36%) ● 239g carbs (32%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

565 kcal, 40g proteína, 44g carbohidratos netos, 22g grasa



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal

Almuerzo

1035 kcal, 66g proteína, 83g carbohidratos netos, 42g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal



Pollo marsala

8 oz pollo- 466 kcal



Puré de batata con mantequilla

498 kcal

Cena

1010 kcal, 68g proteína, 87g carbohidratos netos, 37g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Batatas con pollo al pesto

2 batata(s)- 862 kcal

Day 7

2980 kcal ● 195g protein (26%) ● 120g fat (36%) ● 239g carbs (32%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

565 kcal, 40g proteína, 44g carbohidratos netos, 22g grasa



Naranja

2 naranja(s)- 170 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal

Almuerzo

1035 kcal, 66g proteína, 83g carbohidratos netos, 42g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal



Pollo marsala

8 oz pollo- 466 kcal



Puré de batata con mantequilla

498 kcal

Cena

1010 kcal, 68g proteína, 87g carbohidratos netos, 37g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Batatas con pollo al pesto

2 batata(s)- 862 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- pepitas de girasol
2 oz (57g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)
- almendras
6 cucharada, entera (54g)
- mezcla de frutos secos
3/4 taza (101g)

Frutas y jugos

- compota de manzana
4 envase para llevar (~113 g) (488g)
- plátano
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- naranja
14 naranja (2156g)
- aguacates
2 1/3 aguacate(s) (469g)
- jugo de lima
4 2/3 cdita (mL)
- Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)
- jugo de limón
1 cda (mL)

Otro

- Requesón y copa de frutas
6 container (1020g)
- mezcla de hojas verdes
10 2/3 taza (320g)
- mezcla para aderezo ranch
3/4 sobre (28 g) (21g)
- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Bebidas

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

Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
- tomates
3 entero mediano (~6.4 cm diá.) (345g)

Productos horneados

- pan
4 rebanada(s) (128g)
- tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (288g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de pavo
6 oz (170g)
- pepperoni de pavo
72 rebanadas (127g)

Especies y hierbas

- sal
1/4 oz (7g)
- pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- mezcla de condimento para tacos
1 sobre (35g)
- vinagre balsámico
1 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
4 2/3 lata (803g)

Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas
8 1/2 cda (mL)
- aceite
3 oz (mL)
- aceite de oliva
9 cdita (mL)
- aderezo ranch
6 cda (mL)

Productos avícolas

- muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lbs (255g)
- pavo molido, crudo
1 lbs (454g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/2 lbs (1574g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- pepino**
2 pepino (21 cm) (602g)
 - cebolla**
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (274g)
 - pimiento**
3 grande (477g)
 - brócoli congelado**
9 3/4 taza (887g)
 - lechuga romana**
1 1/3 taza, picada (63g)
 - batatas / boniatos**
10 batata, 12,5 cm de largo (2100g)
 - brócoli**
1 taza, picado (91g)
 - remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**
2 remolacha(s) (100g)
 - champiñones**
1/2 lbs (227g)
 - ajo**
2 diente(s) (6g)
- salsa**
4 cda (72g)
 - caldo de verduras**
1/2 taza(s) (mL)
 - salsa pesto**
8 cda (128g)

Productos de res

- sirloin, crudo**
10 oz (284g)

Productos de cerdo

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

Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate**
4 cda (64g)

Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor**
2 pasteles (18g)

Productos lácteos y huevos

- yogur saborizado bajo en grasa**
2 envase (170 g) (340g)
- queso feta**
4 cda (38g)
- leche entera**
8 1/4 taza(s) (mL)
- mantequilla**
1 barra (113g)
- yogur griego sin grasa**
4 cda (70g)
- huevos**
13 grande (650g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Batido proteico verde

261 kcal ● 27g protein ● 1g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

agua
1/4 taza(s) (mL)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
polvo de proteína, vainilla
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
plátano, congelado
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de
largo) (59g)
**naranja, pelado, en rodajas y sin
semillas**
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

agua
1/2 taza(s) (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
polvo de proteína, vainilla
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)
plátano, congelado
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de
largo) (118g)
**naranja, pelado, en rodajas y sin
semillas**
2 naranja (308g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora (si el plátano no está congelado, añade unos cubitos de hielo).
2. Batir a fondo. Añadir más agua si es necesario.
3. Servir de inmediato.

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

plátano
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de
largo) (118g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur bajo en grasa

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Leche

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

leche entera
3 3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal ● 2g protein ○ 0g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 3 comidas:

pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Huevos revueltos cremosos

273 kcal ● 20g protein ○ 20g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
mantequilla
1 1/2 cdita (7g)
leche entera
1/8 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

huevos
9 grande (450g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
mantequilla
4 1/2 cdita (20g)
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.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

naranja
2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja
4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal ● 17g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cebolla
2 cucharada, picada (20g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)
pimiento
1/2 taza, picada (75g)
bacon, cocido, cocido y picado
1 rebanada(s) (10g)

Para las 2 comidas:

cebolla
4 cucharada, picada (40g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)
pimiento
1 taza, picada (149g)
bacon, cocido, cocido y picado
2 rebanada(s) (20g)

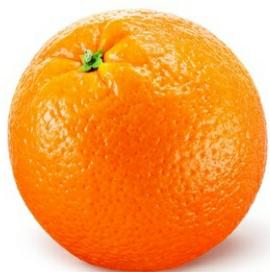
1. Bate los huevos con cebolla, pimientos, tocino y algo de sal y pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos para hacerlos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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 naranja(s)

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich mediterráneo de pavo

2 sándwich(es) - 674 kcal ● 53g protein ● 17g fat ● 67g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pan

4 rebanada(s) (128g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

fiambres de pavo

6 oz (170g)

queso feta

4 cda (38g)

tomates, cortado en rodajas

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm
de grosor) (108g)

pepino, cortado en rodajas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

cebolla, cortado en rodajas

8 rodajas finas (72g)

1. Monta el sándwich colocando todos los ingredientes dentro del pan. Sirve.

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Wrap de tacos de pavo

2 wrap(s) - 959 kcal ● 62g protein ● 38g fat ● 81g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa
2 cda (35g)
aceite
2 cdita (mL)
agua
4 cda (mL)
mezcla de condimento para tacos
1/2 sobre (18g)
salsa
2 cda (36g)
lechuga romana
2/3 taza, picada (31g)
pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)
tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
tomates, picado
2 rodaja mediana (\approx 0.6 cm gruesa) (40g)
cebolla, cortado en cubos
4 cda picada (40g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa
4 cda (70g)
aceite
4 cdita (mL)
agua
8 cda (mL)
mezcla de condimento para tacos
1 sobre (35g)
salsa
4 cda (72g)
lechuga romana
1 1/3 taza, picada (63g)
pavo molido, crudo
1 lbs (454g)
tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (288g)
tomates, picado
4 rodaja mediana (\approx 0.6 cm gruesa) (80g)
cebolla, cortado en cubos
8 cda picada (80g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la cebolla y cocina hasta que esté blanda, 5-8 minutos. Agrega el pavo, desmenúzalo y cocina hasta que esté dorado. Añade el condimento para tacos y el agua. Remueve y cocina a fuego lento sin tapar 3-4 minutos.
2. Coloca la carne y todos los ingredientes restantes dentro de la tortilla. Envuelve y sirve.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.
Sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Ensalada de atún con aguacate

582 kcal ● 54g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

aguacates
2/3 aguacate(s) (134g)
jugo de lima
1 1/3 cdita (mL)
sal
1 1/3 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/3 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 1/3 taza (40g)
atún enlatado
1 1/3 lata (229g)
tomates
1/3 taza, picada (60g)
cebolla, finamente picado
1/3 pequeña (23g)

Para las 2 comidas:

aguacates
1 1/3 aguacate(s) (268g)
jugo de lima
2 2/3 cdita (mL)
sal
1/3 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
mezcla de hojas verdes
2 2/3 taza (80g)
atún enlatado
2 2/3 lata (459g)
tomates
2/3 taza, picada (120g)
cebolla, finamente picado
2/3 pequeña (47g)

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

Mezcla de frutos secos

3/8 taza(s) - 327 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
3/4 taza (101g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Pollo marsala

8 oz pollo - 466 kcal ● 56g protein ● 22g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
aceite, dividido
1 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
4 oz (113g)
ajo, cortado en cubos
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
jugo de limón
1 cda (mL)
vinagre balsámico
1 cda (mL)
aceite, dividido
2 cda (mL)
champiñones, cortado en rodajas
1/2 lbs (227g)
ajo, cortado en cubos
2 diente(s) (6g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Sella el pollo, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado. Retira el pollo de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite, el ajo y los champiñones. Sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina unos 5 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
3. Añade el caldo, la leche, el vinagre balsámico y el jugo de limón. Reduce el fuego, incorpora el pollo de nuevo en la sartén y deja cocer a fuego lento 8-10 minutos hasta que la salsa espese y el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Puré de batata con mantequilla

498 kcal ● 7g protein ● 15g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
mantequilla
4 cdita (18g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
mantequilla
8 cdita (36g)

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 enfrie 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, añade mantequilla por encima y sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana
2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana
4 envase para llevar (~113 g)
(488g)

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

Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

almendras
6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

naranja
2 naranja (308g)

Para las 3 comidas:

naranja
6 naranja (924g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pepperoni de pavo

24 rebanadas - 103 kcal ● 13g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pepperoni de pavo
24 rebanadas (42g)

Para las 3 comidas:

pepperoni de pavo
72 rebanadas (127g)

1. Disfruta.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Copa de quesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

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

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

1 torta(s) - 240 kcal ● 8g protein ● 17g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
1 pasteles (9g)

Para las 2 comidas:

mantequilla de cacahuate
4 cda (64g)
tortitas de arroz, cualquier sabor
2 pasteles (18g)

1. Unta mantequilla de cacahuete sobre la parte superior de la torta de arroz.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal ● 82g protein ● 49g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



Rinde 4 mitad(es) de pimiento(s)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

jugo de lima

2 cdita (mL)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

pimiento

2 grande (328g)

cebolla

1/2 pequeña (35g)

atún enlatado, escurrido

2 lata (344g)

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. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y llenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Ensalada mixta con tomate simple

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



mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

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

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Leche

1 3/4 taza(s) - 261 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 20g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 3/4 taza(s)



leche entera

1 3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Brócoli con mantequilla

2 3/4 taza(s) - 367 kcal ● 8g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 3/4 taza(s)

sal

1 1/2 pizca (1g)

brócoli congelado

2 3/4 taza (250g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

mantequilla

2 3/4 cda (39g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lbs (255g)

aceite

3/8 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Puré de batata con mantequilla

249 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

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

mantequilla

2 cdita (9g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

mantequilla

4 cdita (18g)

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 enfrie 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, añade mantequilla por encima y sirve.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s) - 175 kcal ● 7g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

sal

1 1/4 pizca (1g)

brócoli congelado

2 1/2 taza (228g)

aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

sal

1/3 cucharadita (1g)

brócoli congelado

5 taza (455g)

aceite de oliva

5 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Pollo al estilo ranch

12 onza(s) - 691 kcal ● 76g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aderezo ranch
3 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
aceite
3/4 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
3/8 sobre (28 g) (11g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch
6 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (672g)
aceite
1 1/2 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
3/4 sobre (28 g) (21g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Ensalada de bistec y remolacha

937 kcal ● 64g protein ● 63g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



sirloin, crudo
10 oz (284g)
mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
brócoli
1 taza, picado (91g)
aderezo para ensaladas
4 cda (mL)
aceite
1 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado
2 remolacha(s) (100g)

1. Sazona abundantemente el bistec con sal y pimienta. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el bistec y cocina unos minutos por cada lado hasta que esté al punto deseado. Reserva para que repose.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes con el brócoli, las remolachas y el aderezo. Corta el bistec en láminas y añádelo a la ensalada. Sirve.

Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 pomelo

Pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

