

Meal Plan - Dieta macro de 3100 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

3138 kcal ● 211g protein (27%) ● 151g fat (43%) ● 181g carbs (23%) ● 51g fiber (7%)

Desayuno

580 kcal, 46g proteína, 10g carbohidratos netos, 37g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Huevo dentro de una berenjena

361 kcal

Aperitivos

350 kcal, 8g proteína, 47g carbohidratos netos, 9g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Almuerzo

1135 kcal, 76g proteína, 99g carbohidratos netos, 39g grasa



Sándwich de pavo con mostaza

2 sándwich(es)- 907 kcal



Pera

2 pera(s)- 226 kcal

Cena

1075 kcal, 81g proteína, 25g carbohidratos netos, 66g grasa



Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal



Ensalada de aguacate, manzana y pollo

825 kcal

Day 2

3067 kcal ● 202g protein (26%) ● 122g fat (36%) ● 246g carbs (32%) ● 45g fiber (6%)

Desayuno

580 kcal, 46g proteína, 10g carbohidratos netos, 37g grasa



Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Huevo dentro de una berenjena

361 kcal

Almuerzo

1135 kcal, 76g proteína, 99g carbohidratos netos, 39g grasa



Sándwich de pavo con mostaza

2 sándwich(es)- 907 kcal



Pera

2 pera(s)- 226 kcal

Aperitivos

350 kcal, 8g proteína, 47g carbohidratos netos, 9g grasa



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s)- 108 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal

Cena

1000 kcal, 72g proteína, 89g carbohidratos netos, 37g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Sub de muslo de pollo a la parrilla

1 sub(s)- 636 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

Day 3

3063 kcal ● 202g protein (26%) ● 147g fat (43%) ● 184g carbs (24%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

565 kcal, 33g proteína, 25g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal



Frambuesas

1 2/3 taza(s)- 120 kcal



Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s)- 238 kcal

Almuerzo

1120 kcal, 80g proteína, 97g carbohidratos netos, 41g grasa



Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

2 sándwich(es)- 911 kcal



Zanahorias asadas

4 zanahoria(s)- 211 kcal

Aperitivos

335 kcal, 6g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

1040 kcal, 83g proteína, 21g carbohidratos netos, 65g grasa



Pollo relleno de pimiento asado

12 oz- 858 kcal



Ensalada mixta

182 kcal

Day 4

3065 kcal ● 196g protein (26%) ● 104g fat (31%) ● 275g carbs (36%) ● 60g fiber (8%)

Desayuno

565 kcal, 33g proteína, 25g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Frambuesas
1 2/3 taza(s)- 120 kcal



Tostada de aguacate con huevo
1 rebanada(s)- 238 kcal

Almuerzo

1120 kcal, 80g proteína, 97g carbohidratos netos, 41g grasa



Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch
2 sándwich(es)- 911 kcal



Zanahorias asadas
4 zanahoria(s)- 211 kcal

Aperitivos

335 kcal, 6g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

1040 kcal, 77g proteína, 111g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada mixta
242 kcal



Salteado de pollo con arroz
799 kcal

Day 5

3056 kcal ● 223g protein (29%) ● 160g fat (47%) ● 132g carbs (17%) ● 48g fiber (6%)

Desayuno

565 kcal, 33g proteína, 25g carbohidratos netos, 29g grasa



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal



Frambuesas
1 2/3 taza(s)- 120 kcal



Tostada de aguacate con huevo
1 rebanada(s)- 238 kcal

Almuerzo

1050 kcal, 59g proteína, 49g carbohidratos netos, 63g grasa



Sándwich simple de pavo
1 1/2 sándwich(es)- 816 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal

Aperitivos

335 kcal, 6g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

1105 kcal, 126g proteína, 16g carbohidratos netos, 56g grasa



Ensalada mixta
121 kcal



Tilapia gratinada con parmesano
20 onza(s)- 983 kcal

Desayuno

550 kcal, 31g proteína, 15g carbohidratos netos, 38g grasa

Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Tortilla estilo suroeste con tocino
382 kcal

Aperitivos

425 kcal, 63g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa

Mug cake proteico de chocolate
2 pastel en taza(s)- 389 kcal

Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 73g proteína, 90g carbohidratos netos, 37g grasa

Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa
914 kcal

Ensalada de tomate y pepino
141 kcal

Cena

1045 kcal, 72g proteína, 54g carbohidratos netos, 57g grasa

Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Muslos de pollo rellenos de queso azul
1 1/2 muslo- 678 kcal

Cuscús
251 kcal

Desayuno

550 kcal, 31g proteína, 15g carbohidratos netos, 38g grasa

Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Tortilla estilo suroeste con tocino
382 kcal

Aperitivos

425 kcal, 63g proteína, 8g carbohidratos netos, 12g grasa

Mug cake proteico de chocolate
2 pastel en taza(s)- 389 kcal

Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal

Almuerzo

1055 kcal, 73g proteína, 90g carbohidratos netos, 37g grasa

Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa
914 kcal

Ensalada de tomate y pepino
141 kcal

Cena

1045 kcal, 72g proteína, 54g carbohidratos netos, 57g grasa

Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Muslos de pollo rellenos de queso azul
1 1/2 muslo- 678 kcal

Cuscús
251 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
10 cucharada (86g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
19 1/4 mediana (1176g)
- ☐ berenjena
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)
- ☐ tomates
6 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (769g)
- ☐ lechuga romana
2 cabeza (1182g)
- ☐ apio crudo
3 cucharada, picado (19g)
- ☐ lechuga iceberg
4 cucharada rallada (18g)
- ☐ cebolla roja
1 1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (132g)
- ☐ pepino
1 1/2 pepino (21 cm) (470g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
26 oz (742g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (57g)
- ☐ pimienta
2 2/3 cucharada, en cubos (25g)

Frutas y jugos

- ☐ nectarina
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)
- ☐ peras
7 mediana (1246g)
- ☐ jugo de lima
1 1/4 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
3 aguacate(s) (603g)
- ☐ manzanas
1 3/4 mediano (7,5 cm diá.) (319g)
- ☐ frambuesas
6 taza (738g)
- ☐ jugo de limón
1 1/4 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
29 1/3 grande (1467g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de pavo
22 oz (624g)

Productos horneados

- ☐ pan
16 rebanada (512g)
- ☐ bollos de hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
- ☐ polvo para hornear
2 cdita (10g)

Especias y hierbas

- ☐ mostaza Dijon
5 cdita (25g)
- ☐ ajo en polvo
7/8 cdita (3g)
- ☐ sal
2 cdita (12g)
- ☐ pimienta negra
2 1/4 cdita, molido (5g)
- ☐ pimentón
7/8 cdita (2g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 cdita, molido (1g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 2/3 lbs (1188g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 muslo(s) (148g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso, con piel
3/4 lbs (341g)
- ☐ pavo molido, crudo
18 3/4 oz (529g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 muslo(s) (510g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbecue
8 cda (136g)

Aperitivos

- ☐ barrita pequeña de granola
3 barra (75g)

- ☐ queso en lonchas
9 oz (259g)
- ☐ queso en hebras
3 barra (84g)
- ☐ queso parmesano
5 cucharada (31g)
- ☐ mantequilla
4 cucharadita (18g)
- ☐ queso azul
1 1/2 oz (43g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/2 oz (mL)
- ☐ mayonesa
4 1/2 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
8 cdita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1/2 taza (mL)

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ bollo para sub(s)
1 panecillo(s) (85g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)
- ☐ pimientos rojos asados
1 pepper(s) (70g)
- ☐ salsa para saltear
4 cucharada (68g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (124g)
- ☐ edulcorante sin calorías
8 cdita (28g)
- ☐ mezcla de quinoa saborizada
1 1/6 paquete (140 g) (162g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
5/6 caja (165 g) (137g)

Bebidas

- ☐ agua
1 taza (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ tilapia, cruda
1 1/4 lbs (560g)

Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido
5 1/3 rebanada(s) (53g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
8 cdita (14g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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.

Huevo dentro de una berenjena

361 kcal ● 20g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

berenjena

3 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (180g)

aceite

3 cdita (mL)

huevos

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

berenjena

6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)

aceite

6 cdita (mL)

huevos

6 grande (300g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

3 grande (150g)

Para las 3 comidas:

huevos

9 grande (450g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Frambuesas

1 2/3 taza(s) - 120 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1 2/3 taza (205g)

Para las 3 comidas:

frambuesas
5 taza (615g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Tostada de aguacate con huevo

1 rebanada(s) - 238 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
huevos
3 grande (150g)
aguacates, maduro, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Cocina el huevo como prefieras.
2. Tuesta el pan.
3. Coloca el aguacate maduro encima y, con un tenedor, aplástalo sobre el pan.
4. Pon el huevo cocido sobre el aguacate. Sirve.

Desayuno 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.
-

Tortilla estilo suroeste con tocino

382 kcal ● 26g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 1/3 cdita (mL)
pimiento
4 cucharadita, en cubos (12g)
cebolla
1 1/3 cda picada (13g)
huevos
2 2/3 grande (133g)
bacon, cocido, cocido y picado
2 2/3 rebanada(s) (27g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 2/3 cdita (mL)
pimiento
2 2/3 cucharada, en cubos (25g)
cebolla
2 2/3 cda picada (27g)
huevos
5 1/3 grande (267g)
bacon, cocido, cocido y picado
5 1/3 rebanada(s) (53g)

1. Bate los huevos con un poco de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que los huevos crudos lleguen al fondo caliente de la sartén.
5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
6. Tras un par de minutos, añade el pimiento, la cebolla y el tocino a la mitad de la tortilla.
7. Sigue cocinando hasta que no quede huevo crudo, luego dobla la tortilla por la mitad y deslízala en un plato.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de pavo con mostaza

2 sándwich(es) - 907 kcal ● 74g protein ● 39g fat ● 56g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

fiambres de pavo
1/2 lbs (227g)
queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)
pan
4 rebanada (128g)
tomates
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
lechuga romana
2 hoja interior (12g)
mostaza Dijon
2 cdita (10g)

Para las 2 comidas:

fiambres de pavo
1 lbs (454g)
queso en lonchas
8 rebanada (21 g c/u) (168g)
pan
8 rebanada (256g)
tomates
8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)
lechuga romana
4 hoja interior (24g)
mostaza Dijon
4 cdita (20g)

1. Coloca el pavo, el queso, la lechuga y el tomate en una rebanada de pan.
2. Unta la mostaza en la otra rebanada de pan y colócala con el lado de la mostaza hacia abajo sobre el pavo, el queso, la lechuga y el tomate.

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



Para una sola comida:

peras
2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

peras
4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

2 sándwich(es) - 911 kcal ● 78g protein ● 31g fat ● 77g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salsa barbecue
4 cda (68g)
bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
aderezo ranch
4 cdita (mL)
lechuga romana
2 hoja interior (12g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

salsa barbecue
8 cda (136g)
bollos de hamburguesa
4 bollo(s) (204g)
aderezo ranch
8 cdita (mL)
lechuga romana
4 hoja interior (24g)
aceite de oliva
4 cdita (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (680g)

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
3. Combine el pollo y la salsa barbacoa en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.
4. Sirva.

Zanahorias asadas

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

aceite
2/3 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
4 grande (288g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/3 cda (mL)
zanahorias, cortado en rodajas
8 grande (576g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Sándwich simple de pavo

1 1/2 sándwich(es) - 816 kcal ● 56g protein ● 44g fat ● 42g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

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

1. Coloca el pavo, el queso, la lechuga y el tomate en una rebanada de pan.
2. Unta la mayonesa en la otra rebanada de pan y colócala con el lado de la mayonesa hacia abajo sobre el pavo/queso/lechuga/tomate.
3. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



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.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa

914 kcal ● 70g protein ● 31g fat ● 75g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
pavo molido, crudo
9 1/3 oz (265g)
mezcla de quinoa saborizada
5/8 paquete (140 g) (81g)
mezcla de verduras congeladas
5/8 paquete (454 g c/u) (265g)
aceite de oliva
1 1/6 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

sal
5/8 cdita (3g)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
pavo molido, crudo
18 2/3 oz (529g)
mezcla de quinoa saborizada
1 1/6 paquete (140 g) (162g)
mezcla de verduras congeladas
1 1/6 paquete (454 g c/u) (529g)
aceite de oliva
2 1/3 cdita (mL)

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añada el pavo, desmenúcelo y dórelo, removiendo ocasionalmente, hasta que esté completamente cocido. Sazone al gusto con sal y pimienta.
2. Mientras tanto, prepare la mezcla de quinoa y las verduras mixtas según las indicaciones del paquete.
3. Cuando todo esté listo, mézclelo todo (o manténgalo separado) y sirva.

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal ● 3g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1 pequeña (70g)
pepino, cortado en rodajas finas
1 pepino (21 cm) (301g)
tomates, cortado en rodajas finas
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
-

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

4 zanahoria(s) - 108 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
4 mediana (244g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
8 mediana (488g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

Pera

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



Para una sola comida:

peras
1 mediana (178g)

Para las 3 comidas:

peras
3 mediana (534g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal  3g protein  5g fat  15g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola
1 barra (25g)

Para las 3 comidas:

barrita pequeña de granola
3 barra (75g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal  3g protein  8g fat  5g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

anacardos tostados
6 cucharada (51g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Mug cake proteico de chocolate

2 pastel en taza(s) - 389 kcal  62g protein  11g fat  4g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

- proteína en polvo, chocolate
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)
- polvo para hornear
1 cdita (5g)
- cacao en polvo
4 cdita (7g)
- huevos
2 grande (100g)
- agua
4 tsp (mL)
- edulcorante sin calorías
4 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

- proteína en polvo, chocolate
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(124g)
- polvo para hornear
2 cdita (10g)
- cacao en polvo
8 cdita (14g)
- huevos
4 grande (200g)
- agua
8 tsp (mL)
- edulcorante sin calorías
8 cdita (28g)

- Mezcla todos los ingredientes en una taza grande. Asegúrate de dejar espacio en la parte superior de la taza, ya que el pastel subirá durante la cocción.
- Microondas a máxima potencia durante unos 45-80 segundos, revisando cada pocos segundos a medida que se acerque a estar listo. El tiempo puede variar según tu microondas. Ten cuidado de no sobrecocinar el pastel, ya que la textura quedará esponjosa. Sirve.

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal  1g protein  0g fat  3g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

- frambuesas
1/2 taza (62g)

Para las 2 comidas:

- frambuesas
1 taza (123g)

- Enjuaga las frambuesas y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 3 palito(s)

queso en hebras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de aguacate, manzana y pollo

825 kcal ● 61g protein ● 49g fat ● 20g carbs ● 14g fiber



apio crudo
3 cucharada, picado (19g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos
1/2 lbs (255g)
aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
manzanas, finamente picado
3/4 mediano (7,5 cm diá.) (137g)

1. Corta el pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio y añade los cubos de pollo. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Mientras el pollo se cocina, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo en polvo en un bol pequeño. Bate para integrar. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Combina todos los ingredientes en un bol grande y mezcla para cubrir con el aderezo.
5. Sirve.

Cena 2

Comer los día 2

Manzana

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



Rinde 1 manzana(s)

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sub de muslo de pollo a la parrilla

1 sub(s) - 636 kcal  44g protein  31g fat  43g carbs  3g fiber



Rinde 1 sub(s)

bollo para sub(s)

1 panecillo(s) (85g)

queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

lechuga iceberg

4 cucharada rallada (18g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

mayonesa

1 cda (mL)

mostaza Dijon

1 cdita (5g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1 muslo(s) (148g)

1. Sazona el pollo con sal y pimienta. Rocía ligeramente la parrilla, sartén de parrilla o sartén con spray para cocinar y añade el pollo.
2. Asa hasta que esté cocido, volteando a la mitad.
3. Transfiere el pollo a un plato. Cuando esté lo suficientemente frío para manipular, corta en tiras.
4. Unta mayonesa y mostaza en la mitad superior del pan. En la mitad inferior, coloca el pollo, el queso, la lechuga y el tomate. Añade cualquier otro aderezo bajo en calorías que prefieras.
5. Cierra el sándwich y sirve.
6. Consejo para preparar comidas: Cocina y corta el pollo con antelación. Guarda separado de los panes y los aderezos para mantener todo fresco. Ensambla justo antes de comer.

Copa de requesón y fruta

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



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

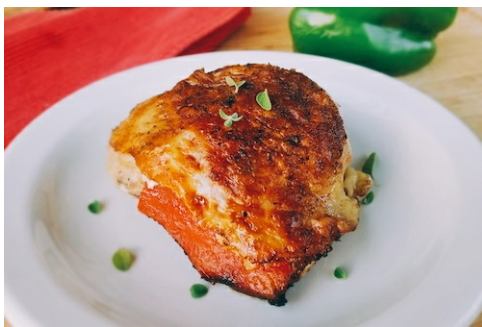
1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Pollo relleno de pimiento asado

12 oz - 858 kcal ● 77g protein ● 59g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 oz

muslos de pollo sin hueso, con piel
3/4 lbs (341g)
pimentón
1/2 cdita (1g)
aceite
1/2 cda (mL)
pimientos rojos asados, cortado en tiras gruesas
1 pepper(s) (70g)

1. Con los dedos, separa la piel de los muslos de pollo de la carne y coloca los pimientos asados bajo la piel.
2. Sazona el pollo con pimentón y sal/pimienta (al gusto).
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Coloca el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocina durante 6 minutos. Dale la vuelta y cocina 5-7 minutos adicionales hasta que el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



lechuga romana, rallado
3/4 corazones (375g)
tomates, cortado en cubitos
3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/6 pepino (21 cm) (56g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada mixta

242 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 20g carbs ● 14g fiber



lechuga romana, rallado

1 corazones (500g)

tomates, cortado en cubitos

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/4 pepino (21 cm) (75g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Salteado de pollo con arroz

799 kcal ● 69g protein ● 14g fat ● 91g carbs ● 10g fiber



arroz blanco de grano largo
6 cucharada (69g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
mezcla de verduras congeladas
3/4 paquete (283 g) (213g)
salsa para saltear
4 cucharada (68g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
1/2 lbs (252g)
aceite, dividido
3/8 cda (mL)

1. En una olla con tapa, añadir el agua y llevar a ebullición. Añadir el arroz, remover, reducir el fuego a medio-bajo y tapar con la tapa. La temperatura será la correcta cuando se vea salir un poco de vapor por el borde de la tapa. Mantener la tapa puesta durante 20 minutos sin retirar. Cuando esté listo, esponjar con un tenedor y reservar.
 2. Mientras tanto, calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el pollo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el pollo y reservar.
 3. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
 4. Volver a añadir el pollo a la sartén y mezclar.
 5. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
 6. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el pollo esté completamente hecho.
 7. Servir sobre el arroz.
-

Cena 5

Comer los día 5

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



lechuga romana, rallado

1/2 corazones (250g)

tomates, cortado en cubitos

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla roja, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/8 pepino (21 cm) (38g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Tilapia gratinada con parmesano

20 onza(s) - 983 kcal ● 122g protein ● 52g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Rinde 20 onza(s)

queso parmesano

5 cucharada (31g)

mayonesa

2 cda (mL)

jugo de limón

1 1/4 cda (mL)

tilapia, cruda

1 1/4 lbs (560g)

pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

sal

5/8 cdita (4g)

mantequilla, ablandado

1 1/4 cucharada (18g)

1. Precalienta el gratinador del horno. Engrasa la bandeja para gratinar o cúbreala con papel de aluminio.
2. Mezcla el queso parmesano, la mantequilla, la mayonesa y el jugo de limón en un bol pequeño.
3. Sazona el pescado con pimienta y sal.
4. Coloca los filetes en una sola capa en la bandeja preparada.
5. Gratina a pocos centímetros del calor durante 2 a 3 minutos. Da la vuelta a los filetes y gratina 2 o 3 minutos más. Retira los filetes del horno y cúbrelos con la mezcla de parmesano por la parte superior.
6. Gratina hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 2 minutos.

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 1/2 muslo - 678 kcal ● 62g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso azul
3/4 oz (21g)
tomillo, seco
1/4 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
pimentón
1/6 cdita (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo(s) (255g)

Para las 2 comidas:

queso azul
1 1/2 oz (43g)
tomillo, seco
1/2 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
pimentón
3/8 cdita (1g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 muslo(s) (510g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

Cuscús

251 kcal ● 9g protein ● 1g fat ● 50g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cuscús instantáneo, saborizado
3/8 caja (165 g) (69g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado
5/6 caja (165 g) (137g)

1. Siga las instrucciones del paquete.
-