

# Meal Plan - Dieta macro de 3200 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

3170 kcal ● 249g protein (31%) ● 146g fat (41%) ● 183g carbs (23%) ● 33g fiber (4%)

### Desayuno

580 kcal, 30g proteína, 72g carbohidratos netos, 15g grasa



**Nectarina**  
1 nectarina(s)- 70 kcal



**Tostada con mantequilla y mermelada**  
2 rebanada(s)- 267 kcal



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

### Aperitivos

455 kcal, 22g proteína, 48g carbohidratos netos, 17g grasa



**Chips horneados**  
18 crujientes- 182 kcal



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 148 kcal



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

### Almuerzo

1095 kcal, 76g proteína, 52g carbohidratos netos, 61g grasa



**Sándwich simple de jamón y queso**  
2 sándwich(es)- 1097 kcal

### Cena

1035 kcal, 122g proteína, 12g carbohidratos netos, 52g grasa



**Chícharos sugar snap con mantequilla**  
322 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
18 onza(s)- 714 kcal

## Day 2

3184 kcal ● 224g protein (28%) ● 156g fat (44%) ● 181g carbs (23%) ● 42g fiber (5%)

### Desayuno

580 kcal, 30g proteína, 72g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



#### Tostada con mantequilla y mermelada

2 rebanada(s)- 267 kcal



#### Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

### Aperitivos

455 kcal, 22g proteína, 48g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Chips horneados

18 crujientes- 182 kcal



#### Almendras tostadas

1/6 taza(s)- 148 kcal



#### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

### Almuerzo

1110 kcal, 50g proteína, 49g carbohidratos netos, 72g grasa



#### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



#### Aguacate relleno de salmón ahumado

1 aguacate(s)- 541 kcal



#### Anacardos tostados

1/3 taza(s)- 261 kcal

### Cena

1035 kcal, 122g proteína, 12g carbohidratos netos, 52g grasa



#### Chícharos sugar snap con mantequilla

322 kcal



#### Pechuga de pollo básica

18 onza(s)- 714 kcal

## Day 3

3233 kcal ● 229g protein (28%) ● 127g fat (35%) ● 249g carbs (31%) ● 44g fiber (5%)

### Desayuno

580 kcal, 30g proteína, 72g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



#### Tostada con mantequilla y mermelada

2 rebanada(s)- 267 kcal



#### Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

### Aperitivos

445 kcal, 28g proteína, 73g carbohidratos netos, 4g grasa



#### Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal



#### Pretzels

257 kcal

### Almuerzo

1110 kcal, 50g proteína, 49g carbohidratos netos, 72g grasa



#### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



#### Aguacate relleno de salmón ahumado

1 aguacate(s)- 541 kcal



#### Anacardos tostados

1/3 taza(s)- 261 kcal

### Cena

1095 kcal, 122g proteína, 55g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal



#### Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s)- 666 kcal



#### Gajos de batata

347 kcal

## Day 4

3218 kcal ● 228g protein (28%) ● 137g fat (38%) ● 232g carbs (29%) ● 37g fiber (5%)

### Desayuno

515 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 40g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuete**  
109 kcal



**Semillas de girasol**  
406 kcal

### Almuerzo

1145 kcal, 106g proteína, 71g carbohidratos netos, 43g grasa



**Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)**  
14 onza(s)- 523 kcal



**Cuscús**  
301 kcal



**Chícharos sugar snap con mantequilla**  
322 kcal

### Aperitivos

445 kcal, 28g proteína, 73g carbohidratos netos, 4g grasa



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



**Pretzels**  
257 kcal

### Cena

1115 kcal, 71g proteína, 79g carbohidratos netos, 50g grasa



**Bowl de burrito de pavo**  
927 kcal



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

## Day 5

3194 kcal ● 250g protein (31%) ● 149g fat (42%) ● 173g carbs (22%) ● 40g fiber (5%)

### Desayuno

515 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 40g grasa



**Apio con mantequilla de cacahuete**  
109 kcal



**Semillas de girasol**  
406 kcal

### Aperitivos

470 kcal, 32g proteína, 38g carbohidratos netos, 17g grasa



**Anacardos tostados**  
1/4 taza(s)- 209 kcal



**Batido proteico verde**  
261 kcal

### Almuerzo

1095 kcal, 124g proteína, 47g carbohidratos netos, 42g grasa



**Puré de batata**  
183 kcal



**Ensalada básica de pollo y espinacas**  
913 kcal

### Cena

1115 kcal, 71g proteína, 79g carbohidratos netos, 50g grasa



**Bowl de burrito de pavo**  
927 kcal



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

## Day 6

3171 kcal ● 236g protein (30%) ● 154g fat (44%) ● 173g carbs (22%) ● 38g fiber (5%)

### Desayuno

535 kcal, 30g proteína, 28g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



#### Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



#### Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal

### Aperitivos

470 kcal, 32g proteína, 38g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



#### Batido proteico verde

261 kcal

### Almuerzo

1095 kcal, 124g proteína, 47g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Puré de batata

183 kcal



#### Ensalada básica de pollo y espinacas

913 kcal

### Cena

1070 kcal, 50g proteína, 61g carbohidratos netos, 64g grasa



#### Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal



#### Puré de batata con mantequilla

374 kcal



#### Muslos de pollo con champiñones

6 oz- 591 kcal

## Day 7

3206 kcal ● 205g protein (26%) ● 170g fat (48%) ● 182g carbs (23%) ● 32g fiber (4%)

### Desayuno

535 kcal, 30g proteína, 28g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Plátano

1 plátano(s)- 117 kcal



#### Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



#### Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal

### Aperitivos

470 kcal, 32g proteína, 38g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



#### Batido proteico verde

261 kcal

### Almuerzo

1130 kcal, 93g proteína, 55g carbohidratos netos, 58g grasa



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

13 1/3 onza(s)- 930 kcal



#### Cuscús

201 kcal

### Cena

1070 kcal, 50g proteína, 61g carbohidratos netos, 64g grasa



#### Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal



#### Puré de batata con mantequilla

374 kcal



#### Muslos de pollo con champiñones

6 oz- 591 kcal

# Lista de compras



## Otro

- Chips horneados, cualquier sabor  
36 crips (84g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)  
3 barra (150g)
- Filetes de pechuga de pollo, crudos  
14 oz (397g)

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
1/3 taza, entera (48g)
- anacardos tostados  
1 1/2 taza (188g)
- pepitas de girasol  
1/4 lbs (128g)

## Productos lácteos y huevos

- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
2 1/2 taza (565g)
- mantequilla  
1 1/2 barra (167g)
- queso en lonchas  
4 rebanada (21 g c/u) (84g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa  
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- queso de cabra  
2 oz (57g)
- Mezcla de quesos mexicana  
3/4 taza rallada (84g)
- crema agria  
3 cda (36g)
- leche entera  
2 1/2 taza(s) (mL)
- huevos  
8 grande (400g)

## Dulces

- miel  
3 oz (88g)
- mermelada  
6 cdita (42g)

## Frutas y jugos

- nectarina  
3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)
- jugo de limón  
1 cdita (mL)

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
- lechuga romana  
1/8 cabeza (47g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
8 taza (1152g)
- batatas / boniatos  
6 1/3 batata, 12,5 cm de largo (1330g)
- apio crudo  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- cebolla  
3 cucharada, picada (30g)
- espinaca fresca  
23 taza(s) (690g)
- ajo  
1 diente (3g)
- champiñones  
1/2 lbs (227g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
2 1/4 g (2g)
- sal  
1/3 oz (10g)
- limón y pimienta  
1 cda (8g)
- mostaza marrón tipo deli  
1 1/4 cda (19g)
- tomillo, seco  
5/6 cdita, molido (1g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
5 2/3 lbs (2533g)
- pavo molido, crudo  
3/4 lbs (340g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
1 1/2 lbs (718g)

## Productos de pescado y mariscos

- salmón ahumado  
3 oz (85g)

## Aperitivos

- pretzels duros salados  
1/3 lbs (132g)

- aguacates**  
2 aguacate(s) (402g)
- plátano**  
3 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (413g)
- naranja**  
3 naranja (462g)

## Productos horneados

- pan**  
10 rebanada (320g)

## Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón**  
1/2 lbs (227g)

## Grasas y aceites

- mayonesa**  
2 cda (mL)
- aceite**  
4 oz (mL)
- aceite de oliva**  
2 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**  
9 cda (mL)

## Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)
- frijoles negros**  
3/4 lata(s) (329g)

## Cereales y pastas

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

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa**  
6 cucharada (98g)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada**  
3/4 bolsa (~160 g) (119g)

## Bebidas

- agua**  
1 1/4 taza(s) (mL)
  - polvo de proteína, vainilla**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**nectarina, deshuesado**

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 3 comidas:

**nectarina, deshuesado**

3 mediano (diá. 6.4 cm) (426g)

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

### Tostada con mantequilla y mermelada

2 rebanada(s) - 267 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 33g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**

2 rebanada (64g)

**mantequilla**

2 cdita (9g)

**mermelada**

2 cdita (14g)

Para las 3 comidas:

**pan**

6 rebanada (192g)

**mantequilla**

6 cdita (27g)

**mermelada**

6 cdita (42g)

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

### 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

### Apio con mantequilla de cacahuate

109 kcal ● 4g protein ○ 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**apio crudo**  
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)  
**mantequilla de cacahuate**  
1 cda (16g)

Para las 2 comidas:

**apio crudo**  
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)  
**mantequilla de cacahuate**  
2 cda (32g)

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

---

### Semillas de girasol

406 kcal ● 19g protein ○ 32g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
2 1/4 oz (64g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
1/4 lbs (128g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### 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.

### Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**huevos**  
8 grande (400g)

1. Bate los huevos 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 huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

---

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

---

### Sándwich simple de jamón y queso

2 sándwich(es) - 1097 kcal ● 76g protein ● 61g fat ● 52g carbs ● 9g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

**pan**  
4 rebanada (128g)  
**fiambres de jamón**  
1/2 lbs (227g)  
**queso en lonchas**  
4 rebanada (21 g c/u) (84g)  
**mayonesa**  
2 cda (mL)  
**tomates**  
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)  
**lechuga romana**  
2 hoja interior (12g)

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 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Yogur griego bajo en grasa

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



Para una sola comida:

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

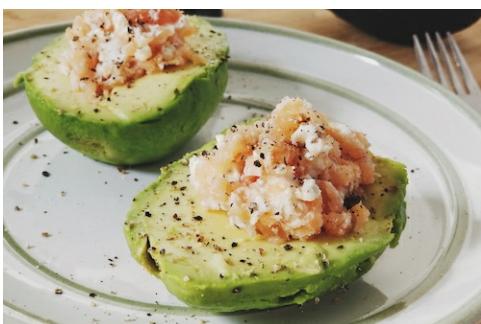
Para las 2 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Aguacate relleno de salmón ahumado

1 aguacate(s) - 541 kcal ● 19g protein ● 44g fat ● 4g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**salmón ahumado**  
1 1/2 oz (42g)  
**queso de cabra**  
1 oz (28g)  
**jugo de limón**  
1/2 cdita (mL)  
**aguacates, cortado por la mitad, sin semillas y sin piel**  
1 aguacate(s) (201g)

Para las 2 comidas:

**salmón ahumado**  
3 oz (85g)  
**queso de cabra**  
2 oz (57g)  
**jugo de limón**  
1 cdita (mL)  
**aguacates, cortado por la mitad, sin semillas y sin piel**  
2 aguacate(s) (402g)

1. Pica el salmón ahumado en trozos.
2. Añade el salmón a un bol con el queso de cabra. Mezcla con un tenedor hasta que la mezcla esté homogénea.
3. Rellena los huecos del aguacate con la mezcla de salmón ahumado.
4. Rocía con un poco de jugo de limón y añade pimienta al gusto.
5. Sirve inmediatamente.

### Anacardos tostados

1/3 taza(s) - 261 kcal ● 7g protein ● 20g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
5 cucharada (43g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
10 cucharada (86g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

14 onza(s) - 523 kcal ● 88g protein ● 19g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

**aceite**  
3 1/2 cdita (mL)

**Filetes de pechuga de pollo, crudos**  
14 oz (397g)

1. Sazona los filetes con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nEstufa:  
Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio y cocina los filetes 3-4 minutos por lado hasta que estén dorados y bien cocidos. Horno:  
Precalienta el horno a 400°F (200°C), coloca los filetes en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).

## Cuscús

301 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 60g carbs ● 4g fiber



**cuscús instantáneo, saborizado**  
1/2 caja (165 g) (82g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

## Chícharos sugar snap con mantequilla

322 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**mantequilla**  
6 cdita (27g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 taza (288g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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 y sirve.

### Ensalada básica de pollo y espinacas

913 kcal ● 120g protein ● 41g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**espinaca fresca**  
6 taza(s) (180g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido**  
18 oz (510g)

Para las 2 comidas:

**espinaca fresca**  
12 taza(s) (360g)  
**aceite**  
6 cdita (mL)  
**aderezo para ensaladas**  
9 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido**  
2 1/4 lbs (1021g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

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

13 1/3 onza(s) - 930 kcal ● 86g protein ● 58g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

**mostaza marrón tipo deli**

1 1/4 cda (19g)

**miel**

5/6 cda (18g)

**tomillo, seco**

5/6 cdita, molido (1g)

**sal**

1/4 cdita (1g)

**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**

13 1/3 oz (378g)

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.

### Cuscús

201 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 40g carbs ● 3g fiber



**cuscús instantáneo, saborizado**

1/3 caja (165 g) (55g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Chips horneados

18 crujientes - 182 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**Chips horneados, cualquier sabor**  
18 chips (42g)

Para las 2 comidas:

**Chips horneados, cualquier sabor**  
36 chips (84g)

#### 1. Disfruta.

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1/3 taza, entera (48g)

#### 1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 taza (226g)  
**miel**  
4 cdita (28g)

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

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Pretzels

257 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pretzels duros salados**  
2 1/3 oz (66g)

Para las 2 comidas:

**pretzels duros salados**  
1/4 lbs (132g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
4 cucharada (34g)

Para las 3 comidas:

**anacardos tostados**  
3/4 taza (103g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 3 comidas:

**agua**  
3/4 taza(s) (mL)  
**espinaca fresca**  
3 taza(s) (90g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
3 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(93g)  
**plátano, congelado**  
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de  
largo) (177g)  
**naranja, pelado, en rodajas y sin  
semillas**  
3 naranja (462g)

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.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Chícharos sugar snap con mantequilla

322 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**mantequilla**  
6 cdita (27g)  
**guisantes de vaina dulce**  
**congelados**  
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**mantequilla**  
12 cdita (54g)  
**guisantes de vaina dulce**  
**congelados**  
4 taza (576g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

### Pechuga de pollo básica

18 onza(s) - 714 kcal ● 113g protein ● 29g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
18 oz (504g)  
**aceite**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 1/4 lbs (1008g)  
**aceite**  
2 1/4 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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

---

### Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



**pimienta negra**

1/2 pizca (0g)

**sal**

1/2 pizca (0g)

**guisantes de vaina dulce congelados**

2/3 taza (96g)

**aceite de oliva**

1 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.

2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

---

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s) - 666 kcal ● 114g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 onza(s)

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

**18 oz (504g)**

**aceite de oliva**

**1/2 cda (mL)**

**limón y pimienta**

**1 cda (8g)**

**1.** Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.

**2. EN ESTUFA**

**3.** Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.

**4.** Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.

**5. AL HORNO**

**6.** Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).

**7.** Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.

**8.** Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).

**9. AL GRATÉN/ASADO**

**10.** Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.

**11.** Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.

**12.** Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

## Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



**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.

---

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

---

### Bowl de burrito de pavo

927 kcal ● 61g protein ● 41g fat ● 65g carbs ● 15g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1 1/2 cucharada, picada (15g)  
**Mezcla de quesos mexicana**  
6 cucharada rallada (42g)  
**salsa**  
3 cucharada (49g)  
**crema agria**  
1 1/2 cda (18g)  
**lechuga romana**  
6 cucharada rallada (18g)  
**pavo molido, crudo**  
6 oz (170g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**mezcla de arroz saborizada, con sabor mexicano o español**  
3/8 bolsa (~160 g) (59g)  
**frijoles negros, enjuagado y escurrido**  
3/8 lata(s) (165g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
3 cucharada, picada (30g)  
**Mezcla de quesos mexicana**  
3/4 taza rallada (84g)  
**salsa**  
6 cucharada (98g)  
**crema agria**  
3 cda (36g)  
**lechuga romana**  
3/4 taza rallada (35g)  
**pavo molido, crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**mezcla de arroz saborizada, con sabor mexicano o español**  
3/4 bolsa (~160 g) (119g)  
**frijoles negros, enjuagado y escurrido**  
3/4 lata(s) (329g)

1. Prepara la mezcla de arroz según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, calienta el aceite a fuego medio-alto; añade las cebollas y cocina removiendo hasta que empiecen a ablandarse, 5 minutos.
3. Añade la carne molida de pavo y una pizca de sal a la sartén y cocina. Remueve y aplasta ocasionalmente hasta que el pavo esté dorado y bien cocido. Añade los frijoles y calienta.
4. Una vez que el arroz esté listo, forma un bowl con la mezcla de pavo y frijoles, la mezcla de arroz, salsa, queso, crema agria y lechuga. Sirve.

## 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 2 comidas:

**leche entera**  
2 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**mantequilla**  
4 cdita (18g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

### Puré de batata con mantequilla

374 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**  
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**  
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)  
**mantequilla**  
6 cdita (27g)

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.

### Muslos de pollo con champiñones

6 oz - 591 kcal ● 42g protein ● 45g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**agua**  
1/4 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
1/2 cda (7g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
1 muslo(s) (170g)  
**champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor**  
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
2 muslo(s) (340g)  
**champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor**  
1/2 lbs (227g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Sazone el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
4. Dé la vuelta al pollo; agregue los champiñones con una pizca de sal a la sartén. Aumente el fuego a alto; cocine, revolviendo los champiñones de vez en cuando, hasta que se reduzcan un poco, unos 5 minutos.
5. Transfiera la sartén al horno y termine de cocinar, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 F (74 C). Transfiera solo las pechugas de pollo a un plato y cúbralas ligeramente con papel aluminio; reserve.
6. Coloque la sartén de nuevo en la estufa a fuego medio-alto; cocine y revuelva los champiñones hasta que empiecen a formarse manchas doradas en el fondo de la sartén, unos 5 minutos. Vierta agua en la sartén y lleve a ebullición raspando los restos dorados del fondo. Cocine hasta que el agua se reduzca a la mitad, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego.
7. Incorpore los jugos acumulados del pollo en la sartén. Añada la mantequilla a la mezcla de champiñones, removiendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita e integre por completo.
8. Sazone con sal y pimienta. Vierta la salsa de champiñones sobre el pollo y sirva.