

Meal Plan - Dieta macro de 3300 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

3287 kcal ● 248g protein (30%) ● 155g fat (42%) ● 186g carbs (23%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

570 kcal, 29g proteína, 52g carbohidratos netos, 26g grasa



Semillas de girasol

271 kcal



Kéfir

300 kcal

Aperitivos

410 kcal, 28g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Almuerzo

1160 kcal, 76g proteína, 58g carbohidratos netos, 63g grasa



Anacardos tostados

3/8 taza(s)- 348 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal



Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal

Cena

1150 kcal, 115g proteína, 33g carbohidratos netos, 56g grasa



Pollo teriyaki

16 onza(s)- 760 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal

Day 2

3266 kcal ● 309g protein (38%) ● 127g fat (35%) ● 186g carbs (23%) ● 37g fiber (5%)

Desayuno

570 kcal, 29g proteína, 52g carbohidratos netos, 26g grasa



Semillas de girasol

271 kcal



Kéfir

300 kcal

Aperitivos

410 kcal, 28g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Almuerzo

1135 kcal, 138g proteína, 58g carbohidratos netos, 34g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

20 onza(s)- 740 kcal



Farro

3/4 tazas, cocidas- 278 kcal



Tomates asados

2 tomate(s)- 119 kcal

Cena

1150 kcal, 115g proteína, 33g carbohidratos netos, 56g grasa



Pollo teriyaki

16 onza(s)- 760 kcal




Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal

Desayuno

570 kcal, 29g proteína, 52g carbohidratos netos, 26g grasa

Semillas de girasol


271 kcal

Kéfir


300 kcal

Aperitivos


410 kcal, 28g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa

Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal

Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Almuerzo

1115 kcal, 80g proteína, 110g carbohidratos netos, 32g grasa

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch


2 sándwich(es)- 911 kcal

Uvas


203 kcal

Cena

1255 kcal, 82g proteína, 73g carbohidratos netos, 68g grasa

Pechugas de pollo César

10 2/3 oz- 612 kcal

Tomates asados


4 tomate(s)- 238 kcal

Arroz blanco con mantequilla


405 kcal

Desayuno

610 kcal, 39g proteína, 22g carbohidratos netos, 38g grasa

Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Huevos revueltos con kale, tomates y romero


507 kcal

Aperitivos

475 kcal, 23g proteína, 33g carbohidratos netos, 24g grasa

Leche


1 2/3 taza(s)- 248 kcal

Tiras de pimiento y hummus


227 kcal

Almuerzo

1115 kcal, 80g proteína, 110g carbohidratos netos, 32g grasa

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch


2 sándwich(es)- 911 kcal

Uvas


203 kcal

Cena

1055 kcal, 74g proteína, 18g carbohidratos netos, 66g grasa

Almendras tostadas


3/8 taza(s)- 370 kcal

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate


3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Desayuno

610 kcal, 39g proteína, 22g carbohidratos netos, 38g grasa

Anacardos tostados


1/8 taza(s)- 104 kcal

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

507 kcal

Aperitivos

475 kcal, 23g proteína, 33g carbohidratos netos, 24g grasa

Leche


1 2/3 taza(s)- 248 kcal

Tiras de pimiento y hummus

227 kcal

Almuerzo

1105 kcal, 83g proteína, 16g carbohidratos netos, 74g grasa

Muslos de pollo con limón y aceitunas


12 oz- 876 kcal

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal

Cena

1195 kcal, 90g proteína, 79g carbohidratos netos, 49g grasa

Bacalao asado sencillo

16 oz- 593 kcal

Puré de batata


366 kcal

Ensalada de tomate y aguacate


235 kcal

Desayuno

630 kcal, 34g proteína, 39g carbohidratos netos, 36g grasa

Tocino

7 rebanada(s)- 354 kcal

Avena instantánea con leche


1 sobre(s)- 276 kcal

Aperitivos


435 kcal, 22g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa

Chips de kale

206 kcal

Queso cottage y miel


1/2 taza(s)- 125 kcal

Anacardos tostados


1/8 taza(s)- 104 kcal

Almuerzo

1105 kcal, 83g proteína, 16g carbohidratos netos, 74g grasa

Muslos de pollo con limón y aceitunas


12 oz- 876 kcal

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal

Cena


1195 kcal, 90g proteína, 79g carbohidratos netos, 49g grasa

Bacalao asado sencillo

16 oz- 593 kcal

Puré de batata

366 kcal

Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal

Day 7

3331 kcal ● 243g protein (29%) ● 163g fat (44%) ● 178g carbs (21%) ● 45g fiber (5%)

Desayuno

630 kcal, 34g proteína, 39g carbohidratos netos, 36g grasa



Tocino

7 rebanada(s)- 354 kcal



Avena instantánea con leche

1 sobre(s)- 276 kcal

Aperitivos

435 kcal, 22g proteína, 31g carbohidratos netos, 23g grasa



Chips de kale

206 kcal



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Almuerzo

1100 kcal, 87g proteína, 80g carbohidratos netos, 40g grasa



Puré de batata con mantequilla

498 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz- 599 kcal

Cena

1170 kcal, 101g proteína, 28g carbohidratos netos, 64g grasa



Leche

1 1/4 taza(s)- 186 kcal



Ensalada de atún con aguacate

982 kcal

Frutas y jugos

- ☐ kiwi
6 fruta (414g)
- ☐ jugo de lima
3 1/2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
6 aguacate(s) (1214g)
- ☐ uvas
7 taza (644g)
- ☐ limón
1 2/3 grande (142g)
- ☐ aceitunas verdes
5/8 lata (~170 g) (117g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
13 grande (650g)
- ☐ kefir con sabor
6 taza (mL)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso parmesano
2 2/3 cda (13g)
- ☐ mantequilla
1/3 barra (36g)
- ☐ leche entera
6 taza(s) (mL)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)

Otro

- ☐ Barra de proteína (20 g de proteína)
3 barra (150g)
- ☐ Salsa teriyaki
1 taza (mL)
- ☐ farro
6 cucharada (78g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pepitas de girasol
1/4 lbs (128g)
- ☐ anacardos tostados
1 taza (126g)
- ☐ almendras
6 3/4 cucharada, entera (60g)

Productos avícolas

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 2/3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
5 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
8 cdita (mL)
- ☐ aderezo César
2 3/4 cucharada (39g)

Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
1 1/3 cdita (4g)
- ☐ sal
1 oz (30g)
- ☐ pimienta negra
1/4 oz (7g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/4 cda (9g)
- ☐ vinagre balsámico
5 cdita (mL)
- ☐ romero, seco
3 g (3g)
- ☐ chile en polvo
2 cdita (5g)
- ☐ albahaca fresca
12 hojas (6g)

Bebidas

- ☐ agua
5 taza (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbecue
8 cda (136g)
- ☐ caldo de pollo (listo para servir)
1/2 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ bollos de hamburguesa
4 bollo(s) (204g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
6 3/4 cucharada (77g)

Legumbres y derivados

- ☐ **pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
6 1/2 lbs (2949g)
- ☐ **muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**
4 muslo(s) (680g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ **cebolla**
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (156g)
- ☐ **coles de Bruselas**
5 brotes (95g)
- ☐ **tomates**
13 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1629g)
- ☐ **lechuga romana**
4 hoja interior (24g)
- ☐ **pimiento**
3 1/2 grande (563g)
- ☐ **hojas de kale**
1 1/2 lbs (710g)
- ☐ **batatas / boniatos**
6 batata, 12,5 cm de largo (1260g)
- ☐ **ajo**
3 diente(s) (9g)

- ☐ **hummus**
14 cucharada (216g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ **atún enlatado**
3 3/4 lata (645g)
- ☐ **bacalao, crudo**
2 lbs (907g)

Productos de cerdo

- ☐ **bacon, cocido**
14 rebanada(s) (140g)

Cereales para el desayuno

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

Dulces

- ☐ **miel**
4 cdita (28g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Semillas de girasol

271 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 1/2 oz (43g)

Para las 3 comidas:

pepitas de girasol
1/4 lbs (128g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kéfir

300 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 49g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

kefir con sabor
2 taza (mL)

Para las 3 comidas:

kefir con sabor
6 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

507 kcal ● 36g protein ● 31g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/4 cdita (mL)
agua
7 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
2 1/2 cdita (mL)
romero, seco
5/8 cdita (1g)
tomates
1 1/4 taza, picada (225g)
huevos
5 grande (250g)
hojas de kale
2 1/2 taza, picada (100g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 1/2 cdita (mL)
agua
15 cda (mL)
vinagre balsámico
5 cdita (mL)
romero, seco
1 1/4 cdita (2g)
tomates
2 1/2 taza, picada (450g)
huevos
10 grande (500g)
hojas de kale
5 taza, picada (200g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Tocino

7 rebanada(s) - 354 kcal  25g protein  28g fat  1g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido

7 rebanada(s) (70g)

Para las 2 comidas:

bacon, cocido

14 rebanada(s) (140g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

Avena instantánea con leche

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



Para una sola comida:

avena instantánea con sabor

1 sobre (43g)

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

avena instantánea con sabor

2 sobre (86g)

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 348 kcal ● 9g protein ● 27g fat ● 17g carbs ● 2g fiber

Rinde 3/8 taza(s)

anacardos tostados
6 2/3 cucharada (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Yogur griego bajo en grasa

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

Rinde 2 envase(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.



Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal ● 43g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
cebolla
1 cda picada (10g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aceite
2 cdita (mL)
coles de Bruselas
5 brotes (95g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechando la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pechuga de pollo con limón y pimienta

20 onza(s) - 740 kcal ● 127g protein ● 24g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 20 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/4 lbs (560g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

limón y pimienta

1 1/4 cda (9g)

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.

Farro

3/4 tazas, cocidas - 278 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 50g carbs ● 8g fiber



Rinde 3/4 tazas, cocidas

farro
6 cucharada (78g)
agua
3 taza(s) (mL)

1. Sigue las instrucciones del paquete si difieren. Lleva a ebullición agua con sal. Agrega el farro, vuelve a hervir y luego reduce el fuego a medio-alto y cocina destapado alrededor de 30 minutos, hasta que esté blando. Escurre y sirve.

Tomates asados

2 tomate(s) - 119 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 tomate(s)

aceite
2 cdita (mL)
tomates
2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (182g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

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.

Uvas

203 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

uvas
3 1/2 taza (322g)

Para las 2 comidas:

uvas
7 taza (644g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Muslos de pollo con limón y aceitunas

12 oz - 876 kcal ● 78g protein ● 59g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 muslo(s) (340g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
romero, seco
1/4 cda (1g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
limón
1/2 grande (42g)
aceitunas verdes
1/2 lata pequeña (~57 g) (32g)
caldo de pollo (listo para servir)
1/4 taza(s) (mL)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
4 muslo(s) (680g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
romero, seco
1/2 cda (2g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
limón
1 grande (84g)
aceitunas verdes
1 lata pequeña (~57 g) (64g)
caldo de pollo (listo para servir)
1/2 taza(s) (mL)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

1. Seque los muslos de pollo con toallas de papel. Sazone con sal y pimienta y colóquelos en una fuente para horno, con la piel hacia arriba.
2. Espolvoree con ajo y romero y rocíe con aceite de oliva. Frote el condimento por todos los lados de los muslos. Coloque gajos de limón por la fuente. Deje marinar 15 minutos.
3. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
4. Ponga la fuente en el horno, sin cubrir, y ase hasta que la piel esté ligeramente dorada, alrededor de 20 minutos. Esparza las aceitunas sobre el pollo y añada el caldo. Cubra bien y hornee durante 1 hora, hasta que la carne esté muy tierna.
5. Retire los muslos y los gajos de limón y colóquelos en una fuente.
6. Vierta los jugos de la bandeja en una cacerola y retire rápidamente la grasa de la superficie. A fuego alto, hierva rápidamente hasta reducir a la mitad. Vierta los jugos sobre el pollo y sirva.

Ensalada simple de kale y aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Puré de batata con mantequilla

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



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 enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Rinde 12 oz

tomates

12 tomates cherry (204g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

aceitunas verdes

12 grande (53g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

chile en polvo

2 cdita (5g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (340g)

albahaca fresca, desmenuzado

12 hojas (6g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

kiwi

2 fruta (138g)

Para las 3 comidas:

kiwi

6 fruta (414g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

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.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los días 4 y 5

Leche

1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
3 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tiras de pimienta y hummus

227 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

hummus
1/2 taza (108g)
pimiento
1 1/3 mediana (159g)

Para las 2 comidas:

hummus
14 cucharada (216g)
pimiento
2 2/3 mediana (317g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chips de kale

206 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

sal
1 cdita (6g)
hojas de kale
1 manojo (170g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
2 cdita (12g)
hojas de kale
2 manojo (340g)
aceite de oliva
2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

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.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pollo teriyaki

16 onza(s) - 760 kcal ● 110g protein ● 26g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cda (mL)
Salsa teriyaki
1/2 taza (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
1 lbs (448g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cda (mL)
Salsa teriyaki
1 taza (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
2 lbs (896g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos y remueve ocasionalmente hasta que esté completamente cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
2. Vierte la salsa teriyaki y remueve hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

cebolla
5 cucharadita, picada (25g)
jugo de lima
1 2/3 cda (mL)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
sal
3/8 cdita (3g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
5/6 aguacate(s) (168g)
tomates, en cubos
5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (103g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1/4 taza, picada (50g)
jugo de lima
3 1/3 cda (mL)
aceite de oliva
5/6 cda (mL)
ajo en polvo
5/6 cdita (3g)
sal
5/6 cdita (5g)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
aguacates, en cubos
1 2/3 aguacate(s) (335g)
tomates, en cubos
1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (205g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Pechugas de pollo César

10 2/3 oz - 612 kcal ● 73g protein ● 34g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2/3 lbs (302g)
aderezo César
2 2/3 cucharada (39g)
queso parmesano
2 2/3 cda (13g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Vierte el aderezo César en una fuente para horno lo suficientemente grande como para colocar el pollo en una sola capa.
3. Coloca el pollo en el aderezo y dales la vuelta para que se cubran.
4. Hornea durante 20-25 minutos hasta que el pollo esté cocido por completo.
5. Retira la fuente del horno, ajusta el gratinador a temperatura alta, espolvorea las pechugas con queso parmesano y gratina hasta que el queso se derrita y esté dorado, aproximadamente 1-2 minutos. Sirve.

Tomates asados

4 tomate(s) - 238 kcal ● 3g protein ● 19g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 4 tomate(s)

aceite

4 cdita (mL)

tomates

4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (364g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Arroz blanco con mantequilla

405 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 61g carbs ● 1g fiber



pimienta negra

1/4 cdita, molido (0g)

mantequilla

1 1/4 cda (18g)

sal

3/8 cdita (3g)

agua

5/6 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

6 2/3 cucharada (77g)

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

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

almendras

6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Rinde 3 mitad(es) de pimiento(s)

aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
cebolla
3/8 pequeña (26g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

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 rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar 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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Bacalao asado sencillo

16 oz - 593 kcal ● 81g protein ● 30g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
2 cucharada (mL)
bacalao, crudo
1 lbs (453g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cucharada (mL)
bacalao, crudo
2 lbs (907g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

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

Ensalada de tomate y aguacate

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

cebolla
2 cucharada, picada (30g)
jugo de lima
2 cda (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1 aguacate(s) (201g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

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.
-

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Leche

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



Rinde 1 1/4 taza(s)

leche entera

1 1/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

982 kcal ● 91g protein ● 54g fat ● 13g carbs ● 19g fiber



aguacates

1 aguacate(s) (226g)

jugo de lima

2 1/4 cdita (mL)

sal

1/4 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

atún enlatado

2 1/4 lata (387g)

tomates

1/2 taza, picada (101g)

cebolla, finamente picado

1/2 pequeña (39g)

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.