

Meal Plan - Dieta macro de 3400 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.strongfastr.com>

Day 1

3409 kcal ● 240g protein (28%) ● 117g fat (31%) ● 311g carbs (36%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

600 kcal, 36g proteína, 30g carbohidratos netos, 35g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal

Aperitivos

410 kcal, 25g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Dip de manzana y proteína
408 kcal

Almuerzo

1245 kcal, 69g proteína, 115g carbohidratos netos, 52g grasa



Panecillo
3 bollo(s)- 231 kcal



Wrap de pavo, manzana y nueces
2 wrap(s)- 777 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal

Cena

1155 kcal, 110g proteína, 135g carbohidratos netos, 13g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ
2 patata(s)- 1039 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Day 2

3409 kcal ● 240g protein (28%) ● 117g fat (31%) ● 311g carbs (36%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

600 kcal, 36g proteína, 30g carbohidratos netos, 35g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal

Aperitivos

410 kcal, 25g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Dip de manzana y proteína
408 kcal

Almuerzo

1245 kcal, 69g proteína, 115g carbohidratos netos, 52g grasa



Panecillo
3 bollo(s)- 231 kcal



Wrap de pavo, manzana y nueces
2 wrap(s)- 777 kcal



Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete
1 torta(s)- 240 kcal

Cena

1155 kcal, 110g proteína, 135g carbohidratos netos, 13g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ
2 patata(s)- 1039 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal

Day 3

3361 kcal ● 293g protein (35%) ● 133g fat (36%) ● 201g carbs (24%) ● 49g fiber (6%)

Desayuno

600 kcal, 36g proteína, 30g carbohidratos netos, 35g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Huevo dentro de una berenjena
241 kcal

Aperitivos

475 kcal, 20g proteína, 44g carbohidratos netos, 21g grasa



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Yogur natural
1 1/4 taza(s)- 193 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Almuerzo

1155 kcal, 142g proteína, 75g carbohidratos netos, 25g grasa



Puré de batata
366 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
21 1/3 onza(s)- 790 kcal

Cena

1135 kcal, 95g proteína, 52g carbohidratos netos, 52g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
235 kcal



Bol de carne, brócoli y batata
898 kcal

Day 4

3408 kcal ● 320g protein (38%) ● 113g fat (30%) ● 230g carbs (27%) ● 47g fiber (6%)

Desayuno

615 kcal, 55g proteína, 59g carbohidratos netos, 11g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Batido proteico verde
391 kcal

Almuerzo

1155 kcal, 142g proteína, 75g carbohidratos netos, 25g grasa



Puré de batata
366 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
21 1/3 onza(s)- 790 kcal

Cena

1165 kcal, 103g proteína, 52g carbohidratos netos, 55g grasa



Boniatos asados con romero
105 kcal



Tilapia con costra de almendras
15 oz- 1059 kcal

Aperitivos

475 kcal, 20g proteína, 44g carbohidratos netos, 21g grasa



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Yogur natural
1 1/4 taza(s)- 193 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Day 5

3427 kcal ● 254g protein (30%) ● 122g fat (32%) ● 286g carbs (33%) ● 43g fiber (5%)

Desayuno

615 kcal, 55g proteína, 59g carbohidratos netos, 11g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Batido proteico verde
391 kcal

Aperitivos

475 kcal, 20g proteína, 44g carbohidratos netos, 21g grasa



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Yogur natural
1 1/4 taza(s)- 193 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal

Almuerzo

1190 kcal, 98g proteína, 84g carbohidratos netos, 46g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas
507 kcal



Plátano
3 plátano(s)- 350 kcal



Palitos de queso
4 palito(s)- 331 kcal

Cena

1150 kcal, 81g proteína, 99g carbohidratos netos, 43g grasa



Hamburguesas teriyaki
2 hamburguesa(s)- 799 kcal



Gajos de batata
174 kcal



Maíz salteado y habas de Lima
179 kcal

Day 6

3397 kcal ● 224g protein (26%) ● 137g fat (36%) ● 280g carbs (33%) ● 37g fiber (4%)

Desayuno

590 kcal, 12g proteína, 85g carbohidratos netos, 21g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Barrita de granola pequeña
4 barra(s)- 476 kcal

Almuerzo

1170 kcal, 92g proteína, 56g carbohidratos netos, 59g grasa



Pechugas de pollo César
12 oz- 689 kcal



Boniatos asados con romero
315 kcal



Habitas con mantequilla
165 kcal

Aperitivos

485 kcal, 39g proteína, 41g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Yogur griego con proteína
2 envase(s)- 411 kcal

Cena

1150 kcal, 81g proteína, 99g carbohidratos netos, 43g grasa



Hamburguesas teriyaki
2 hamburguesa(s)- 799 kcal



Gajos de batata
174 kcal



Maíz salteado y habas de Lima
179 kcal

Day 7

3363 kcal ● 221g protein (26%) ● 163g fat (44%) ● 219g carbs (26%) ● 35g fiber (4%)

Desayuno

590 kcal, 12g proteína, 85g carbohidratos netos, 21g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Barrita de granola pequeña

4 barra(s)- 476 kcal

Almuerzo

1170 kcal, 92g proteína, 56g carbohidratos netos, 59g grasa



Pechugas de pollo César

12 oz- 689 kcal



Boniatos asados con romero

315 kcal



Habitas con mantequilla

165 kcal

Aperitivos

485 kcal, 39g proteína, 41g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Yogur griego con proteína

2 envase(s)- 411 kcal

Cena

1115 kcal, 78g proteína, 38g carbohidratos netos, 69g grasa



Lentejas

231 kcal



Muslos de pollo con champiñones

9 oz- 886 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- yogur griego sin grasa
3 container (480g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
7 envase(s) (150 g c/u) (1050g)
- huevos
10 grande (500g)
- queso
1/2 taza, rallada (56g)
- yogur bajo en grasa natural
3 3/4 taza (919g)
- queso en hebras
4 barra (112g)
- leche entera
1 taza(s) (mL)
- queso parmesano
6 cda (30g)
- mantequilla
1/4 barra (24g)

Especias y hierbas

- canela
2 cdita (5g)
- mostaza
8 cdita (40g)
- limón y pimienta
2 2/3 cda (18g)
- ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- sal
2/3 oz (18g)
- pimienta negra
5 g (5g)
- pimentón
1/4 cdita (1g)
- romero, seco
1 1/6 cda (4g)

Legumbres y derivados

- mantequilla de cacahuate
8 cda (128g)
- lentejas, crudas
1/3 taza (64g)

Frutas y jugos

- manzanas
6 mediano (7,5 cm diá.) (1059g)

Grasas y aceites

- aceite
2 oz (mL)
- aceite de oliva
7 2/3 cda (mL)
- aderezo para ensaladas
2 1/2 cda (mL)
- aderezo César
6 cucharada (88g)

Productos horneados

- Bollo
6 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (168g)
- tortillas de harina
4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)
- bollos de hamburguesa
4 bollo(s) (204g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de pavo
3/4 lbs (340g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces
1/4 lbs (103g)
- almendras
10 cucharada, en tiras finas (68g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa barbecue
2/3 taza (190g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
7 lbs (3055g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo(s) (255g)

Productos de res

- carne molida de res (93% magra)
2 1/2 lbs (1078g)

Bebidas

- jugo de fruta**
32 fl oz (mL)
 - jugo de lima**
1 cda (mL)
 - aguacates**
1/2 aguacate(s) (101g)
 - naranja**
5 naranja (770g)
 - plátano**
4 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(531g)
 - framboesas**
32 framboesas (61g)
- agua**
2 1/2 taza(s) (mL)
 - polvo de proteína, vainilla**
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)
 - polvo de proteína**
4 cda (23g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda**
15 oz (420g)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas**
3 barra (120g)
- tortitas de arroz, cualquier sabor**
2 pasteles (18g)
- barrita pequeña de granola**
8 barra (200g)

Cereales y pastas

- harina multiusos**
3/8 taza(s) (52g)

Otro

- Salsa teriyaki**
4 cda (mL)
- nibs de cacao**
4 tsp (13g)

Verduras y productos vegetales

- berenjena**
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)
(360g)
- espinaca fresca**
8 1/3 taza(s) (250g)
- batatas / boniatos**
13 batata, 12,5 cm de largo (2695g)
- cebolla**
1 cucharada, picada (15g)
- tomates**
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)
- brócoli congelado**
5/8 paquete (166g)
- pepino**
16 rebanadas (112g)
- habas de Lima, congeladas**
1 1/6 paquete (285 g) (333g)
- granos de maíz congelados**
3/4 taza (102g)
- champiñones**
6 oz (170g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevo dentro de una berenjena

241 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

berenjena

2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (120g)

aceite

2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

Para las 3 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 4 y día 5

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

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.

Batido proteico verde

391 kcal ● 41g protein ● 2g fat ● 42g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

agua

3/8 taza(s) (mL)

espinaca fresca

1 1/2 taza(s) (45g)

polvo de proteína, vainilla

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

plátano, congelado

3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (89g)

naranja, pelado, en rodajas y sin semillas

1 1/2 naranja (231g)

Para las 2 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.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber

Para una sola comida:



jugo de fruta

8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola pequeña

4 barra(s) - 476 kcal ● 10g protein ● 20g fat ● 59g carbs ● 5g fiber

Para una sola comida:



barrita pequeña de granola

4 barra (100g)

Para las 2 comidas:

barrita pequeña de granola

8 barra (200g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Panecillo

3 bollo(s) - 231 kcal ● 8g protein ● 4g fat ● 40g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Bollo

3 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (84g)

Para las 2 comidas:

Bollo

6 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (168g)

1. Disfruta.

Wrap de pavo, manzana y nueces

2 wrap(s) - 777 kcal ● 53g protein ● 31g fat ● 63g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

fiambres de pavo

6 oz (170g)

mostaza

4 cdita (20g)

yogur griego sin grasa

4 cda (70g)

espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)

(98g)

nueces

2 cda, picado (14g)

queso

4 cucharada, rallada (28g)

manzanas, descorzado y cortado en rodajas

1/2 pequeño (7 cm diá.) (75g)

Para las 2 comidas:

fiambres de pavo

3/4 lbs (340g)

mostaza

8 cdita (40g)

yogur griego sin grasa

8 cda (140g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

tortillas de harina

4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)

(196g)

nueces

4 cda, picado (28g)

queso

1/2 taza, rallada (56g)

manzanas, descorzado y cortado en rodajas

1 pequeño (7 cm diá.) (149g)

1. Mezcla el yogur griego y la mostaza.

2. Añade espinaca, pavo, rodajas de manzana, queso y nueces a la tortilla. Cubre con el aderezo de yogur, enrrolla y sirve.

Tortas de arroz con mantequilla de cacahuete

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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 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.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

21 1/3 onza(s) - 790 kcal ● 135g protein ● 25g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/3 lbs (597g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
limón y pimienta
1 1/3 cda (9g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 2/3 lbs (1195g)
aceite de oliva
1 1/3 cda (mL)
limón y pimienta
2 2/3 cda (18g)

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

Ensalada básica de pollo y espinacas

507 kcal ● 67g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



espinaca fresca

3 1/3 taza(s) (100g)
aceite
1 2/3 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
2 1/2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
10 oz (284g)

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.

Plátano

3 plátano(s) - 350 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 72g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 plátano(s)

plátano

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de queso

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g protein ● 22g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 palito(s)

queso en hebras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Pechugas de pollo César

12 oz - 689 kcal ● 82g protein ● 39g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
aderezo César
3 cucharada (44g)
queso parmesano
3 cda (15g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (680g)
aderezo César
6 cucharada (88g)
queso parmesano
6 cda (30g)

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.

Boniatos asados con romero

315 kcal ● 3g protein ● 14g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
romero, seco
1/2 cda (2g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cda (mL)
sal
1 cdita (6g)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
romero, seco
1 cda (3g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Habitas con mantequilla

165 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

sal
1/6 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
3/8 paquete (285 g) (107g)
mantequilla
1 1/2 cdita (7g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal
3/8 cdita (2g)
habas de Lima, congeladas
3/4 paquete (285 g) (213g)
mantequilla
3 cdita (14g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Dip de manzana y proteína

408 kcal ● 25g protein ● 17g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa
1 container (170g)
canela
1 cdita (3g)
mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
manzanas, cortado en rodajas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa
2 container (340g)
canela
2 cdita (5g)
mantequilla de cacahuate
4 cda (64g)
manzanas, cortado en rodajas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. Abrir el envase de yogur griego y añadir la mantequilla de cacahuete y la canela (o mezclar en un bol pequeño). Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Cortar una manzana en rodajas.
3. Sumergir la manzana en el dip y disfrutar.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 3 comidas:

nueces
3/4 taza, sin cáscara (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur natural

1 1/4 taza(s) - 193 kcal ● 16g protein ● 5g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur bajo en grasa natural
1 1/4 taza (306g)

Para las 3 comidas:

yogur bajo en grasa natural
3 3/4 taza (919g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Manzana

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



Para una sola comida:

manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 3 comidas:

manzanas
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego con proteína

2 envase(s) - 411 kcal ● 35g protein ● 11g fat ● 36g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
polvo de proteína
2 cda (12g)
frambuesas
16 frambuesas (30g)
nibs de cacao
2 tsp (7g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
polvo de proteína
4 cda (23g)
frambuesas
32 frambuesas (61g)
nibs de cacao
4 tsp (13g)

1. Mezcla el yogur griego y el polvo de proteína hasta obtener una textura homogénea. Cubre con frambuesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

2 patata(s) - 1039 kcal ● 108g protein ● 13g fat ● 110g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

salsa barbecue
1/3 taza (95g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Para las 2 comidas:

salsa barbecue
2/3 taza (190g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 lbs (896g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

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

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 3

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.

Bol de carne, brócoli y batata

898 kcal ● 92g protein ● 33g fat ● 45g carbs ● 13g fiber



brócoli congelado
5/8 paquete (166g)
pimentón
1/4 cdita (1g)
carne molida de res (93% magra)
14 oz (397g)
aceite
1 1/6 cdita (mL)
batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1 1/6 batata, 12,5 cm de largo (245g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. Cubra las batatas con aceite y sazone con pimentón y un poco de sal/pimienta.
3. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
4. Mientras tanto, cocine la carne picada en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto durante 7-10 minutos, removiendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
6. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna la carne, el brócoli y las batatas. Sirva con sal y pimienta adicional.

Cena 3 ↗

Comer los día 4

Boniatos asados con romero

105 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva
1/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
romero, seco
1/6 cda (1g)
batatas / boniatos, cortado en cubos de 1 pulgada
1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Tilapia con costra de almendras

15 oz - 1059 kcal ● 102g protein ● 51g fat ● 40g carbs ● 9g fiber



Rinde 15 oz

almendras

10 cucharada, en tiras finas (68g)

tilapia, cruda

15 oz (420g)

harina multiusos

3/8 taza(s) (52g)

sal

1/3 cucharadita (1g)

aceite de oliva

1 1/4 cda (mL)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Hamburguesas teriyaki

2 hamburguesa(s) - 799 kcal ● 74g protein ● 30g fat ● 57g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

carne molida de res (93% magra)

3/4 lbs (340g)

pepino

8 rebanadas (56g)

Salsa teriyaki

2 cda (mL)

bollos de hamburguesa

2 bollo(s) (102g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

carne molida de res (93% magra)

1 1/2 lbs (680g)

pepino

16 rebanadas (112g)

Salsa teriyaki

4 cda (mL)

bollos de hamburguesa

4 bollo(s) (204g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Sazona generosamente la carne con sal y pimienta.
2. Forma la carne en forma de hamburguesa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la hamburguesa y cocina, dándole la vuelta una vez, hasta que esté dorada y alcanzado el punto de cocción deseado, unos 2-4 minutos por lado.
4. Retira la hamburguesa de la sartén y úntala con la salsa teriyaki.
5. Coloca la hamburguesa en la mitad inferior del bollo y cubre con rodajas de pepino. Cierra con la tapa del bollo y sirve.

Gajos de batata

174 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

Para las 2 comidas:

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.

Maíz salteado y habas de Lima

179 kcal ● 5g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
6 cucharada (60g)
granos de maíz congelados
6 cucharada (51g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
habas de Lima, congeladas
3/4 taza (120g)
granos de maíz congelados
3/4 taza (102g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Muslos de pollo con champiñones

9 oz - 886 kcal ● 63g protein ● 68g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 9 oz
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
agua
3/8 taza(s) (mL)
mantequilla
3/4 cda (11g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo(s) (255g)
champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor
6 oz (170g)

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.

plat o y cubriendo
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.
-