

# Meal Plan - Dieta macro de 3500 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 3539 kcal 253g protein (29%) 97g fat (25%) 368g carbs (42%) 46g fiber (5%)

## Desayuno

630 kcal, 52g proteína, 19g carbohidratos netos, 37g grasa


 **Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal

 **Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal

 **Omelet de claras con tomate y champiñones**  
299 kcal


## Aperitivos


410 kcal, 14g proteína, 58g carbohidratos netos, 11g grasa

 **Avena con canela simple con leche**  
411 kcal

## Almuerzo


1250 kcal, 43g proteína, 228g carbohidratos netos, 11g grasa

 **Panecillo**  
3 bollo(s)- 231 kcal

 **Pasta con salsa comprada**  
1021 kcal

## Cena

1245 kcal, 143g proteína, 63g carbohidratos netos, 38g grasa

 **Lentejas**  
347 kcal


 **Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
18 oz- 899 kcal


Day 2 3539 kcal 253g protein (29%) 97g fat (25%) 368g carbs (42%) 46g fiber (5%)

## Desayuno

630 kcal, 52g proteína, 19g carbohidratos netos, 37g grasa


 **Leche**  
1 taza(s)- 149 kcal

 **Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal

 **Omelet de claras con tomate y champiñones**  
299 kcal


## Aperitivos


410 kcal, 14g proteína, 58g carbohidratos netos, 11g grasa

 **Avena con canela simple con leche**  
411 kcal

## Almuerzo


1250 kcal, 43g proteína, 228g carbohidratos netos, 11g grasa


 **Panecillo**  
3 bollo(s)- 231 kcal

 **Pasta con salsa comprada**  
1021 kcal

## Cena

1245 kcal, 143g proteína, 63g carbohidratos netos, 38g grasa

 **Lentejas**  
347 kcal

 **Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
18 oz- 899 kcal

Desayuno

590 kcal, 46g proteína, 49g carbohidratos netos, 20g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)  
256 kcal



Leche  
2 1/4 taza(s)- 335 kcal

Aperitivos

410 kcal, 14g proteína, 58g carbohidratos netos, 11g grasa



Avena con canela simple con leche  
411 kcal

Almuerzo

1250 kcal, 73g proteína, 83g carbohidratos netos, 65g grasa



Ensalada de espinacas con arándanos  
443 kcal



Wrap de roast beef  
2 wrap(s)- 807 kcal

Cena

1295 kcal, 96g proteína, 83g carbohidratos netos, 56g grasa



Jugo de frutas  
2 3/4 taza(s)- 315 kcal



Ensalada de atún con aguacate  
982 kcal

Desayuno

590 kcal, 46g proteína, 49g carbohidratos netos, 20g grasa



Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)  
256 kcal



Leche  
2 1/4 taza(s)- 335 kcal

Aperitivos

465 kcal, 34g proteína, 67g carbohidratos netos, 5g grasa



Queso cottage y miel  
1 taza(s)- 249 kcal



Avena con canela simple con agua  
217 kcal

Almuerzo

1250 kcal, 73g proteína, 83g carbohidratos netos, 65g grasa



Ensalada de espinacas con arándanos  
443 kcal



Wrap de roast beef  
2 wrap(s)- 807 kcal

Cena

1160 kcal, 141g proteína, 53g carbohidratos netos, 37g grasa



Lentejas  
347 kcal



Espinacas salteadas sencillas  
100 kcal



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

Desayuno

660 kcal, 34g proteína, 25g carbohidratos netos, 43g grasa



Espinacas salteadas sencillas

199 kcal




Frittata de hierbas y cebolla

459 kcal


Aperitivos

465 kcal, 34g proteína, 67g carbohidratos netos, 5g grasa



Queso cottage y miel

1 taza(s)- 249 kcal




Avena con canela simple con agua

217 kcal


Almuerzo

1200 kcal, 81g proteína, 104g carbohidratos netos, 45g grasa



Wrap de pollo a la parrilla con hummus

3 wrap(s)- 1025 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal


Cena

1125 kcal, 95g proteína, 62g carbohidratos netos, 48g grasa




Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

10 2/3 onza(s)- 744 kcal



Lentejas

260 kcal




Guisantes sugar snap

123 kcal

Desayuno

660 kcal, 34g proteína, 25g carbohidratos netos, 43g grasa



Espinacas salteadas sencillas

199 kcal




Frittata de hierbas y cebolla

459 kcal


Aperitivos

470 kcal, 44g proteína, 8g carbohidratos netos, 28g grasa



Bocaditos de pepino y atún

288 kcal




Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal


Almuerzo

1200 kcal, 81g proteína, 104g carbohidratos netos, 45g grasa



Wrap de pollo a la parrilla con hummus

3 wrap(s)- 1025 kcal



Barrita de granola grande

1 barra(s)- 176 kcal

Cena

1125 kcal, 95g proteína, 62g carbohidratos netos, 48g grasa




Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

10 2/3 onza(s)- 744 kcal



Lentejas

260 kcal



Guisantes sugar snap

123 kcal

Day 7

3456 kcal ● 301g protein (35%) ● 143g fat (37%) ● 188g carbs (22%) ● 54g fiber (6%)

Desayuno

660 kcal, 34g proteína, 25g carbohidratos netos, 43g grasa



Espinacas salteadas sencillas  
199 kcal



Frittata de hierbas y cebolla  
459 kcal

Aperitivos

470 kcal, 44g proteína, 8g carbohidratos netos, 28g grasa



Bocaditos de pepino y atún  
288 kcal



Nueces pacanas  
1/4 taza- 183 kcal

Almuerzo

1150 kcal, 125g proteína, 73g carbohidratos netos, 34g grasa



Puré de batata  
366 kcal



Tilapia frita en sartén  
21 onza(s)- 782 kcal

Cena

1180 kcal, 98g proteína, 83g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada de tomate y aguacate  
313 kcal



Sopa de chili blanco con pollo  
867 kcal

---

## Dulces

- ☐ azúcar  
5 3/4 cda (75g)
- ☐ miel  
3 oz (84g)

## Especias y hierbas

- ☐ canela  
5 3/4 cdita (15g)
- ☐ pimienta negra  
1/4 oz (8g)
- ☐ sal  
1 oz (30g)
- ☐ chile en polvo  
6 cdita (16g)
- ☐ albahaca fresca  
36 hojas (18g)
- ☐ mostaza  
4 cdita (20g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli  
2 cda (30g)
- ☐ tomillo, seco  
4 1/4 g (4g)
- ☐ ajo en polvo  
1/3 cdita (1g)
- ☐ comino molido  
5/6 cdita (2g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera  
9 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
3 taza (678g)
- ☐ claras de huevo  
8 grande (264g)
- ☐ huevos  
13 grande (650g)
- ☐ queso romano  
1 1/6 cda (7g)
- ☐ queso en lonchas  
4 rebanada (28 g c/u) (112g)
- ☐ queso  
1/2 taza, rallada (63g)
- ☐ queso feta  
12 cda (113g)

## Cereales para el desayuno

- ☐ copos rápidos  
3 taza (230g)
- ☐ avena clásica, copos  
2/3 taza(s) (54g)

## Productos de frutos secos y semillas

## Productos horneados

- ☐ Bollo  
6 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (168g)
- ☐ tortillas de harina  
10 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (490g)

## Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda  
1 lbs (456g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta  
1 frasco (680 g) (672g)
- ☐ caldo de pollo (listo para servir)  
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa verde  
13 1/4 cucharada (213g)

## Bebidas

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

## Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas  
2 1/4 taza (432g)
- ☐ hummus  
12 cda (180g)
- ☐ alubias Great Northern enlatadas  
5/6 lata (~425 g) (354g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagreta de frambuesa y nueces  
6 1/4 cucharada (mL)
- ☐ aceite  
1 cda (mL)

## Frutas y jugos

- ☐ aceitunas verdes  
36 grande (158g)
- ☐ arándanos secos  
6 1/4 cucharada (62g)
- ☐ jugo de fruta  
22 fl oz (mL)
- ☐ aguacates  
1 3/4 aguacate(s) (360g)
- ☐ jugo de lima  
1 fl oz (mL)

- ☐ **pacanas**  
1 taza, mitades (99g)
- ☐ **nueces**  
6 1/4 cucharada, picada (45g)

### Verduras y productos vegetales

- ☐ **champiñones**  
2/3 taza, en trozos o láminas (47g)
- ☐ **tomates**  
9 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1100g)
- ☐ **espinaca fresca**  
3 2/3 paquete (283 g) (1038g)
- ☐ **lechuga romana**  
4 hoja exterior (112g)
- ☐ **cebolla**  
7 mediano (diá. 6.4 cm) (779g)
- ☐ **ajo**  
3 1/2 diente (11g)
- ☐ **guisantes de vaina dulce congelados**  
4 taza (576g)
- ☐ **pepino**  
1 3/4 pepino (21 cm) (532g)
- ☐ **batatas / boniatos**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

### Productos avícolas

- ☐ **pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
5 lbs (2233g)
- ☐ **muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
1 1/3 lbs (605g)

### Salchichas y fiambres

- ☐ **fiambre de roast beef**  
1 lbs (454g)

### Otro

- ☐ **mezcla de frutos rojos congelados**  
1 taza (136g)
- ☐ **mezcla de hojas verdes**  
3 3/4 taza (113g)

### Productos de pescado y mariscos

- ☐ **atún enlatado**  
4 1/2 lata (757g)
- ☐ **tilapia, cruda**  
1 1/3 lbs (588g)

### Aperitivos

- ☐ **barra de granola grande**  
2 barra (74g)
-

Desayuno 1 

Comer los día 1 y día 2

Leche

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal  2g protein  18g fat  1g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**  
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Omelet de claras con tomate y champiñones

299 kcal  42g protein  11g fat  7g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**claras de huevo**  
4 grande (132g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**champiñones, picado**  
1/3 taza, en trozos o láminas (23g)  
**tomates, picado**  
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 taza (226g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**claras de huevo**  
8 grande (264g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**champiñones, picado**  
2/3 taza, en trozos o láminas (47g)  
**tomates, picado**  
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

1. Combina todos los huevos, el requesón y la pimienta y bate con un tenedor.  
Rocía una sartén con spray antiadherente y caliéntala a fuego medio.  
Vierte la mezcla de huevo en la sartén, asegurándote de que se distribuya de manera uniforme, y espolvorea los champiñones y el tomate por encima.  
Cocina hasta que los huevos estén opacos y cuajados. Dobla la mitad del omelet sobre la otra.  
Sirve.

## Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

### Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal  29g protein  2g fat  22g carbs  8g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos rojos congelados**  
1/2 taza (68g)  
**avena clásica, copos**  
1/3 taza(s) (27g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)  
**agua**  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos rojos congelados**  
1 taza (136g)  
**avena clásica, copos**  
2/3 taza(s) (54g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)  
**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético. Deja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

## Leche

2 1/4 taza(s) - 335 kcal  17g protein  18g fat  26g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
2 1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
4 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Espinacas salteadas sencillas

199 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 3 comidas:

**pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)  
**sal**  
3/4 cdita (5g)  
**aceite de oliva**  
3 cda (mL)  
**espinaca fresca**  
24 taza(s) (720g)  
**ajo, cortado en cubitos**  
3 diente (9g)

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.

### Frittata de hierbas y cebolla

459 kcal ● 26g protein ● 28g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
3/8 taza(s) (mL)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**queso**  
3 cucharada, rallada (21g)  
**tomillo, seco**  
3/4 cdita, hojas (1g)  
**cebolla**  
1 1/2 taza, picada (240g)

Para las 3 comidas:

**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**aceite de oliva**  
4 1/2 cdita (mL)  
**huevos**  
9 grande (450g)  
**sal**  
1/2 cucharadita (2g)  
**pimienta negra**  
1/2 cucharadita (0g)  
**queso**  
1/2 taza, rallada (63g)  
**tomillo, seco**  
2 1/4 cdita, hojas (2g)  
**cebolla**  
4 1/2 taza, picada (720g)

1. Coloque la cebolla y casi toda el agua (reserve aproximadamente 1 cucharada para después) a hervir en una sartén antiadherente pequeña a fuego medio-alto. Cubra y cocine hasta que la cebolla esté ligeramente blanda, unos 2 minutos.
2. Destape y continúe cocinando hasta que el agua se evapore, 1 a 2 minutos. Añada un chorrito de aceite y revuelva hasta que esté cubierta. Continúe cocinando, removiendo con frecuencia, hasta que la cebolla empiece a dorarse, 1 a 2 minutos más.
3. Bata los huevos y añádalos a la sartén, reduzca el fuego a medio-bajo y continúe cocinando, revolviendo constantemente, hasta que el huevo empiece a cuajar, unos 20 segundos. Siga cocinando, levantando los bordes para que el huevo crudo fluya por debajo, hasta que esté casi cuajado, unos 30 segundos más.
4. Reduzca el fuego a bajo. Espolvoree las hierbas, la sal y la pimienta sobre la frittata. Distribuya el queso encima. Levante un borde de la frittata y vierta la cucharada de agua restante por debajo.
5. Cubra y cocine hasta que el huevo esté completamente cuajado y el queso esté caliente, alrededor de 2 minutos. Deslice la frittata fuera de la sartén con una espátula y sirva.

## 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.

### Pasta con salsa comprada

1021 kcal  35g protein  7g fat  189g carbs  15g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**

1/2 lbs (228g)

**salsa para pasta**

1/2 frasco (680 g) (336g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**

1 lbs (456g)

**salsa para pasta**

1 frasco (680 g) (672g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

## Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada de espinacas con arándanos

443 kcal  8g protein  29g fat  33g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

**arándanos secos**

3 cucharada (31g)

**nueces**

3 cucharada, picada (23g)

**espinaca fresca**

5/8 paquete (170 g) (99g)

**vinagreta de frambuesa y nueces**

3 cucharada (mL)

**queso romano, rallado finamente**

5/8 cda (4g)

Para las 2 comidas:

**arándanos secos**

6 1/4 cucharada (62g)

**nueces**

6 1/4 cucharada, picada (45g)

**espinaca fresca**

1 1/6 paquete (170 g) (198g)

**vinagreta de frambuesa y nueces**

6 1/4 cucharada (mL)

**queso romano, rallado finamente**

1 1/6 cda (7g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Wrap de roast beef

2 wrap(s) - 807 kcal ● 65g protein ● 36g fat ● 50g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

- lechuga romana
- 2 hoja exterior (56g)
- mostaza
- 2 cdita (10g)
- fiambre de roast beef
- 1/2 lbs (227g)
- tortillas de harina
- 2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)
- queso en lonchas
- 2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- tomates, cortado en cubitos
- 1 tomate ciruela (62g)

Para las 2 comidas:

- lechuga romana
- 4 hoja exterior (112g)
- mostaza
- 4 cdita (20g)
- fiambre de roast beef
- 1 lbs (454g)
- tortillas de harina
- 4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)
- queso en lonchas
- 4 rebanada (28 g c/u) (112g)
- tomates, cortado en cubitos
- 2 tomate ciruela (124g)

1. Arme el wrap a su gusto.  
Sirva.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Wrap de pollo a la parrilla con hummus

3 wrap(s) - 1025 kcal ● 77g protein ● 38g fat ● 82g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
- 1/2 lbs (213g)
- tortillas de harina
- 3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (147g)
- mezcla de hojas verdes
- 3/4 taza (23g)
- hummus
- 6 cda (90g)
- queso feta
- 6 cda (56g)
- pepino, picado
- 3/4 taza, rodajas (78g)
- tomates, picado
- 3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

Para las 2 comidas:

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
- 15 oz (425g)
- tortillas de harina
- 6 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (294g)
- mezcla de hojas verdes
- 1 1/2 taza (45g)
- hummus
- 12 cda (180g)
- queso feta
- 12 cda (113g)
- pepino, picado
- 1 1/2 taza, rodajas (156g)
- tomates, picado
- 6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)

1. Sazona el pollo con una pizca de sal/pimienta. Asa a la parrilla o fríe en una sartén antiadherente hasta que esté completamente cocido. Cuando esté lo suficientemente frío para manipular, corta el pollo en trozos.
2. Unta hummus sobre la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el pollo. Envuelve la tortilla y sirve.

Barrita de granola grande

1 barra(s) - 176 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**barra de granola grande**  
1 barra (37g)

Para las 2 comidas:

**barra de granola grande**  
2 barra (74g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

### Puré de batata

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



**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 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.

### Tilapia frita en sartén

21 onza(s) - 782 kcal ● 118g protein ● 34g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 21 onza(s)

**aceite de oliva**

1 3/4 cda (mL)

**pimienta negra**

7/8 cdita, molido (2g)

**sal**

7/8 cdita (5g)

**tilapia, cruda**

1 1/3 lbs (588g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Avena con canela simple con leche

411 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 58g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

- azúcar  
1 1/4 cda (16g)
- canela  
1 1/4 cdita (3g)
- leche entera  
1 taza(s) (mL)
- copos rápidos  
10 cucharada (50g)

Para las 3 comidas:

- azúcar  
3 3/4 cda (49g)
- canela  
3 3/4 cdita (10g)
- leche entera  
3 taza(s) (mL)
- copos rápidos  
2 taza (150g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte la leche encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
2 taza (452g)
- miel  
8 cdita (56g)

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

### Avena con canela simple con agua

217 kcal ● 6g protein ● 3g fat ● 37g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

- copos rápidos  
1/2 taza (40g)
- azúcar  
1 cda (13g)
- canela  
1 cdita (3g)
- agua  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

- copos rápidos  
1 taza (80g)
- azúcar  
2 cda (26g)
- canela  
2 cdita (5g)
- agua  
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

## Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

### Bocaditos de pepino y atún

288 kcal  42g protein  10g fat  7g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**atún enlatado**  
2 1/2 sobre (185g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
5/8 pepino (21 cm) (188g)

Para las 2 comidas:

**atún enlatado**  
5 sobre (370g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1 1/4 pepino (21 cm) (376g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal  2g protein  18g fat  1g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**pacanas**  
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 1

Comer los día 1 y día 2

### Lentejas

347 kcal  24g protein  1g fat  51g carbs  10g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1 taza (192g)

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.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz - 899 kcal ● 120g protein ● 37g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

- tomates
- 18 tomates cherry (306g)
- aceite de oliva
- 3 cdita (mL)
- sal
- 3/4 cdita (5g)
- aceitunas verdes
- 18 grande (79g)
- pimienta negra
- 1/4 cucharada (1g)
- chile en polvo
- 3 cdita (8g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
- 18 oz (510g)
- albahaca fresca, desmenuzado
- 18 hojas (9g)

Para las 2 comidas:

- tomates
- 36 tomates cherry (612g)
- aceite de oliva
- 6 cdita (mL)
- sal
- 1 1/2 cdita (9g)
- aceitunas verdes
- 36 grande (158g)
- pimienta negra
- 1/2 cucharada (1g)
- chile en polvo
- 6 cdita (16g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
- 2 1/4 lbs (1021g)
- albahaca fresca, desmenuzado
- 36 hojas (18g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Jugo de frutas

2 3/4 taza(s) - 315 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 70g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 3/4 taza(s)

- jugo de fruta
- 22 fl oz (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.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/2 taza (96g)

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.

### Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



**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)

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.

### Pechuga de pollo básica

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



Rinde 18 onza(s)

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

18 oz (504g)

**aceite**

1 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 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

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

10 2/3 onza(s) - 744 kcal ● 69g protein ● 46g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**mostaza marrón tipo deli**

1 cda (15g)

**miel**

2/3 cda (14g)

**tomillo, seco**

2/3 cdita, molido (1g)

**sal**

1/6 cdita (1g)

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

2/3 lbs (302g)

Para las 2 comidas:

**mostaza marrón tipo deli**

2 cda (30g)

**miel**

1 1/3 cda (28g)

**tomillo, seco**

1 1/3 cdita, molido (2g)

**sal**

1/3 cdita (2g)

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

1 1/3 lbs (605g)

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.

## Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3/4 taza (144g)

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.

## Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

**guisantes de vaina dulce congelados**  
4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 11g fiber



**cebolla**  
4 cucharadita, picada (20g)  
**jugo de lima**  
1 1/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
2/3 aguacate(s) (134g)  
**tomates, en cubos**  
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

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.

### Sopa de chili blanco con pollo

867 kcal ● 94g protein ● 14g fat ● 74g carbs ● 18g fiber



**caldo de pollo (listo para servir)**  
2 1/2 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
5/6 cdita (2g)  
**salsa verde**  
13 1/3 cucharada (213g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
10 oz (284g)  
**alubias Great Northern enlatadas, escurrido**  
5/6 lata (~425 g) (354g)

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. En una olla nueva, agregue el caldo, el pollo, los frijoles, la salsa y el comino a fuego medio-alto y mezcle.
4. Cocine durante unos 5 minutos. Sirva.
5. \*Método en olla de cocción lenta: Añada todos los ingredientes (incluido el pollo crudo) a la olla de cocción lenta. Cocine a temperatura baja 6-8 horas, o alta 3-4 horas. Cuando esté listo, desmenuce el pollo con dos tenedores y sirva.