

# Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 1800 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

1811 kcal ● 161g protein (36%) ● 79g fat (39%) ● 95g carbs (21%) ● 20g fiber (4%)

### Desayuno

325 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Kale y huevos

189 kcal



#### Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s)- 133 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 17g proteína, 33g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



#### Compota de manzana

57 kcal



#### Carne seca de ternera

110 kcal

### Almuerzo

620 kcal, 80g proteína, 29g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Mezcla de arroz con sabor

143 kcal



#### Pechuga de pollo básica

12 onza(s)- 476 kcal

### Cena

645 kcal, 47g proteína, 14g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal



#### Pistachos

188 kcal

## Day 2

1791 kcal ● 128g protein (29%) ● 83g fat (42%) ● 109g carbs (24%) ● 24g fiber (5%)

### Desayuno

325 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Kale y huevos

189 kcal



#### Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s)- 133 kcal

### Aperitivos

225 kcal, 17g proteína, 33g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



#### Compota de manzana

57 kcal



#### Carne seca de ternera

110 kcal

### Almuerzo

620 kcal, 46g proteína, 49g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Hamburguesas teriyaki

1 hamburguesa(s)- 399 kcal



#### Habitas con mantequilla

220 kcal

### Cena

625 kcal, 48g proteína, 8g carbohidratos netos, 40g grasa



#### Rosbif

330 kcal



#### Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal

## Day 3

1827 kcal ● 115g protein (25%) ● 104g fat (51%) ● 87g carbs (19%) ● 21g fiber (5%)

### Desayuno

325 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 19g grasa



Kale y huevos  
189 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada  
1 rebanada(s)- 133 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



Pepperoni de pavo  
20 rebanadas- 86 kcal



Uvas  
73 kcal



Semillas de girasol  
135 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 40g proteína, 27g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de tomate y aguacate  
117 kcal



Sándwich de ensalada de atún  
1 sándwich(es)- 495 kcal

### Cena

600 kcal, 39g proteína, 26g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana  
412 kcal



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

## Day 4

1782 kcal ● 120g protein (27%) ● 98g fat (50%) ● 85g carbs (19%) ● 20g fiber (5%)

### Desayuno

275 kcal, 22g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



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



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate  
2 mini muffin(s)- 122 kcal

### Aperitivos

295 kcal, 18g proteína, 14g carbohidratos netos, 15g grasa



Pepperoni de pavo  
20 rebanadas- 86 kcal



Uvas  
73 kcal



Semillas de girasol  
135 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 40g proteína, 27g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de tomate y aguacate  
117 kcal



Sándwich de ensalada de atún  
1 sándwich(es)- 495 kcal

### Cena

600 kcal, 39g proteína, 26g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana  
412 kcal



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

## Day 5

1783 kcal ● 139g protein (31%) ● 60g fat (30%) ● 150g carbs (34%) ● 21g fiber (5%)

### Desayuno

275 kcal, 22g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



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



**Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate**  
2 mini muffin(s)- 122 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 11g proteína, 48g carbohidratos netos, 3g grasa



**Yogur bajo en grasa**  
1 envase(s)- 181 kcal



**Palitos de zanahoria**  
4 zanahoria(s)- 108 kcal

### Almuerzo

625 kcal, 47g proteína, 53g carbohidratos netos, 21g grasa



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
121 kcal



**Sándwich mediterráneo de pavo**  
1 1/2 sándwich(es)- 505 kcal

### Cena

590 kcal, 60g proteína, 32g carbohidratos netos, 23g grasa



**Nueces**  
1/6 taza(s)- 131 kcal



**Sándwich de pollo a la parrilla**  
1 sándwich(es)- 460 kcal

## Day 6

1751 kcal ● 117g protein (27%) ● 58g fat (30%) ● 167g carbs (38%) ● 22g fiber (5%)

### Desayuno

320 kcal, 28g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Huevo dentro de una berenjena**  
120 kcal



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal

### Almuerzo

635 kcal, 46g proteína, 59g carbohidratos netos, 19g grasa



**Lentejas**  
289 kcal



**Albóndigas picantes a la naranja**  
3 albóndigas- 344 kcal

### Aperitivos

290 kcal, 11g proteína, 48g carbohidratos netos, 3g grasa



**Yogur bajo en grasa**  
1 envase(s)- 181 kcal



**Palitos de zanahoria**  
4 zanahoria(s)- 108 kcal

### Cena

510 kcal, 33g proteína, 40g carbohidratos netos, 24g grasa



**Stroganoff de pavo molido fácil**  
287 kcal



**Leche**  
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

# Day 7

1751 kcal ● 117g protein (27%) ● 58g fat (30%) ● 167g carbs (38%) ● 22g fiber (5%)

## Desayuno

320 kcal, 28g proteína, 20g carbohidratos netos, 13g grasa



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Huevo dentro de una berenjena**  
120 kcal



**Pomelo**  
1/2 pomelo- 59 kcal

## Aperitivos

290 kcal, 11g proteína, 48g carbohidratos netos, 3g grasa



**Yogur bajo en grasa**  
1 envase(s)- 181 kcal



**Palitos de zanahoria**  
4 zanahoria(s)- 108 kcal

## Almuerzo

635 kcal, 46g proteína, 59g carbohidratos netos, 19g grasa



**Lentejas**  
289 kcal



**Albóndigas picantes a la naranja**  
3 albóndigas- 344 kcal

## Cena

510 kcal, 33g proteína, 40g carbohidratos netos, 24g grasa



**Stroganoff de pavo molido fácil**  
287 kcal



**Leche**  
1 1/2 taza(s)- 224 kcal

---

# Lista de compras



## Frutas y jugos

- Pomelo**  
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)
- compota de manzana**  
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (327g)
- jugo de lima**  
1 1/4 fl oz (mL)
- uvas**  
2 1/2 taza (230g)
- manzanas**  
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)

## Aperitivos

- carne seca (beef jerky)**  
3 oz (85g)

## Grasas y aceites

- aceite**  
2 1/4 oz (mL)
- aceite de oliva**  
2 1/2 cda (mL)
- mayonesa**  
3 cda (mL)
- vinagreta balsámica**  
1/2 cucharada (mL)

## Productos lácteos y huevos

- huevos**  
10 grande (500g)
- mantequilla**  
5 cdita (23g)
- leche entera**  
5 1/2 taza(s) (mL)
- yogur griego saborizado bajo en grasa**  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- queso de cabra**  
2 cda (28g)
- yogur saborizado bajo en grasa**  
3 envase (170 g) (510g)
- queso mozzarella fresco**  
1 oz (28g)
- queso feta**  
3 cda (28g)

## Verduras y productos vegetales

- hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)

## Productos horneados

- pan**  
2/3 lbs (320g)
- bollos de hamburguesa**  
1 bollo(s) (51g)
- panecillos Kaiser**  
1 bollo (9 cm diá.) (57g)

## Dulces

- mermelada**  
3 cdita (21g)
- jarabe de arce**  
2 cdita (mL)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada**  
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 3/4 lbs (790g)
- pavo molido, crudo**  
6 oz (170g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**  
2 2/3 lata (456g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)
- pepititas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)
- nueces**  
1 2/3 oz (47g)

## Productos de res

- asado de punta de pierna**  
1/4 asado (190g)
- carne molida de res (93% magra)**  
14 oz (397g)

## Otro

- Salsa teriyaki**  
3 cda (mL)

- pimiento**  
1 grande (164g)
- cebolla**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (109g)
- tomates**  
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (363g)
- pepino**  
1/2 pepino (21 cm) (141g)
- habas de Lima, congeladas**  
1/2 paquete (285 g) (142g)
- apio crudo**  
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)
- coles de Bruselas**  
1 1/2 taza (132g)
- zanahorias**  
12 mediana (732g)
- berenjena**  
2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (120g)
- ajo**  
1/2 diente (2g)
- jengibre fresco**  
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)
- chalotas**  
1/2 chalota (57g)

## Especies y hierbas

- sal**  
1/3 oz (10g)
- pimienta negra**  
2 g (2g)
- ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)
- vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (7g)
- mostaza Dijon**  
1/2 cda (8g)
- albahaca fresca**  
1/2 cda, picado (1g)
- copos de chile rojo**  
1/2 cdita (1g)
- pimentón**  
1/4 cda (2g)

- mezcla de hojas verdes**  
10 cucharada (19g)
- yogur griego proteico, con sabor**  
2 container (300g)
- mermelada de naranja**  
1 1/2 cda (30g)

## Salchichas y fiambres

- pepperoni de pavo**  
40 rebanadas (71g)
- fiambres de pavo**  
1/4 lbs (128g)

## Bebidas

- agua**  
1/4 galón (mL)

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas**  
13 1/4 cucharada (160g)

## Cereales y pastas

- fideos secos con huevo**  
2 oz (57g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- crema de champiñones (enlatada, condensada)**  
1/4 lata (312 g) (78g)
- caldo de pollo en polvo**  
1/4 cubo (1g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**hojas de kale**  
1/2 taza, picada (20g)  
**sal**  
1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**hojas de kale**  
1 1/2 taza, picada (60g)  
**sal**  
3 pizca (1g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

### Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**mermelada**  
1 cdita (7g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**mantequilla**  
3 cdita (14g)  
**mermelada**  
3 cdita (21g)

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

## Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

### 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 2 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s) - 122 kcal ● 9g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**agua**

1/3 cda (mL)

**huevos**

1 grande (50g)

**queso de cabra**

1 cda (14g)

**tomates, picado**

1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

**agua**

2/3 cda (mL)

**huevos**

2 grande (100g)

**queso de cabra**

2 cda (28g)

**tomates, picado**

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).  
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso de cabra y el tomate.  
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.  
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.  
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego enjuévelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, enjuévelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego proteico, con sabor**  
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
2 container (300g)

### 1. Disfruta.

### Huevo dentro de una berenjena

120 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**berenjena**  
1 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)  
(60g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**berenjena**  
2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada)  
(120g)  
**aceite**  
2 cdita (mL)  
**huevos**  
2 grande (100g)

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.

### Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**Pomelo**

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(166g)

Para las 2 comidas:

**Pomelo**

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

---

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

---

### Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



**mezcla de arroz saborizada**  
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

---

### Pechuga de pollo básica

12 onza(s) - 476 kcal ● 76g protein ● 19g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

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

3/4 lbs (336g)

**aceite**

3/4 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.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Hamburguesas teriyaki

1 hamburguesa(s) - 399 kcal ● 37g protein ● 15g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s)

**carne molida de res (93% magra)**

6 oz (170g)

**pepino**

4 rebanadas (28g)

**Salsa teriyaki**

1 cda (mL)

**bollos de hamburguesa**

1 bollo(s) (51g)

**aceite**

1/4 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.

### Habitas con mantequilla

220 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



**sal**

1/4 cdita (2g)

**habas de Lima, congeladas**

1/2 paquete (285 g) (142g)

**mantequilla**

2 cdita (9g)

**pimienta negra**

1/8 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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1/2 cucharada, picada (8g)  
**jugo de lima**  
1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/8 cdita (0g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**tomates, en cubos**  
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(31g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1 cucharada, picada (15g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(62g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

### Sándwich de ensalada de atún

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 39g protein ● 25g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mayonesa**  
1 1/2 cda (mL)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**atún enlatado**  
5 oz (142g)  
**apio crudo, picado**  
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(9g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada (128g)  
**mayonesa**  
3 cda (mL)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**atún enlatado**  
10 oz (284g)  
**apio crudo, picado**  
1 tallo pequeño (12,5 cm de largo)  
(17g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

---

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



**vinagreta balsámica**  
1/2 cucharada (mL)  
**albahaca fresca**  
1/2 cda, picado (1g)  
**queso mozzarella fresco, en rodajas**  
1 oz (28g)  
**tomates, en rodajas**  
3/8 entero grande (~7.6 cm diá.) (68g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

---

### Sándwich mediterráneo de pavo

1 1/2 sándwich(es) - 505 kcal ● 40g protein ● 13g fat ● 50g carbs ● 9g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

**pan**  
3 rebanada(s) (96g)  
**mezcla de hojas verdes**  
6 cucharada (11g)  
**fiambres de pavo**  
1/4 lbs (128g)  
**queso feta**  
3 cda (28g)  
**tomates, cortado en rodajas**  
3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
3/8 pepino (21 cm) (113g)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
6 rodajas finas (54g)

1. Monta el sándwich colocando todos los ingredientes dentro del pan. Sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 2/3 cucharada (80g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
3 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
13 1/3 cucharada (160g)

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.

### Albóndigas picantes a la naranja

3 albóndigas - 344 kcal ● 26g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**carne molida de res (93% magra)**  
4 oz (114g)  
**mermelada de naranja**  
3/4 cda (15g)  
**copos de chile rojo**  
1/4 cdita (0g)  
**Salsa teriyaki**  
1 cda (mL)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**ajo, picado**  
1/4 diente (1g)  
**jengibre fresco, picado**  
1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)  
**chalotas, picado**  
1/4 chalota (28g)

Para las 2 comidas:

**carne molida de res (93% magra)**  
1/2 lbs (227g)  
**mermelada de naranja**  
1 1/2 cda (30g)  
**copos de chile rojo**  
1/2 cdita (1g)  
**Salsa teriyaki**  
2 cda (mL)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**ajo, picado**  
1/2 diente (2g)  
**jengibre fresco, picado**  
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)  
**chalotas, picado**  
1/2 chalota (57g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. En un bol grande mezcla la carne picada, la chalota y una pizca de sal/pimienta. Forma albóndigas (según el número indicado en los detalles de la receta). Colócalas en una bandeja de horno y hornea durante unos 15-20 minutos hasta que estén completamente cocidas. Reserva.
3. En una sartén grande a fuego medio-bajo, añade el aceite, el jengibre y el ajo. Cocina durante 2 minutos hasta que desprendan aroma y se ablanden.
4. Añade la mermelada, la salsa teriyaki y los copos de chile rojo. Remueve y cocina unos 3 minutos hasta que la salsa esté caliente.
5. Incorpora las albóndigas en la salsa y revuelve hasta que queden bien cubiertas. Sirve.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

#### Pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(166g)

Para las 2 comidas:

#### Pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

### Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

#### compota de manzana

1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

#### compota de manzana

2 envase para llevar (~113 g) (244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

### Carne seca de ternera

110 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

#### carne seca (beef jerky)

1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

#### carne seca (beef jerky)

3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Pepperoni de pavo

20 rebanadas - 86 kcal ● 11g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pepperoni de pavo**  
20 rebanadas (35g)

Para las 2 comidas:

**pepperoni de pavo**  
40 rebanadas (71g)

1. Disfruta.

### Uvas

73 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
1 1/4 taza (115g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
2 1/2 taza (230g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Semillas de girasol

135 kcal ● 6g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pepititas de girasol**  
3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

**pepititas de girasol**  
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur saborizado bajo en grasa**  
1 envase (170 g) (170g)

Para las 3 comidas:

**yogur saborizado bajo en grasa**  
3 envase (170 g) (510g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Palitos de zanahoria

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



Para una sola comida:

**zanahorias**  
4 mediana (244g)

Para las 3 comidas:

**zanahorias**  
12 mediana (732g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

2 mitad(es) de pimiento(s) - 456 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 2 mitad(es) de pimiento(s)

#### aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

#### jugo de lima

1 cdita (mL)

#### sal

1 pizca (0g)

#### pimienta negra

1 pizca (0g)

#### pimiento

1 grande (164g)

#### cebolla

1/4 pequeña (18g)

#### atún enlatado, escurrido

1 lata (172g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra 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 llenar 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.

### Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



#### pistachos, sin cáscara

4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 2 ↗

Comer los día 2

### Rosbif

330 kcal ● 44g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



#### asado de punta de pierna

1/4 asado (190g)

#### aceite

1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Unta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócalo en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)). Corta en lonchas y sirve.

### Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



#### cebolla

1 1/4 cucharada, picada (19g)

#### jugo de lima

1 1/4 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

5/8 aguacate(s) (126g)

#### tomates, en cubos

5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(77g)

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 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada de coles de Bruselas, pollo y manzana

412 kcal ● 30g protein ● 26g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**nueces**  
2 cda, picado (14g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/4 cda (4g)  
**jarabe de arce**  
1 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
4 oz (113g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desecharados**  
3/4 taza (66g)  
**manzanas, picado**  
1/6 pequeño (7 cm diá.) (25g)

Para las 2 comidas:

**nueces**  
4 cda, picado (28g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (7g)  
**jarabe de arce**  
2 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (227g)  
**coles de Bruselas, extremos recortados y desecharados**  
1 1/2 taza (132g)  
**manzanas, picado**  
1/3 pequeño (7 cm diá.) (50g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. Calienta aproximadamente el 25% del aceite (reservando el resto) en una sartén a fuego medio. Añade las pechugas y cocina unos 5-10 minutos por cada lado o hasta que el centro ya no esté rosado. Pasa a una tabla y cuando estén lo bastante frías, corta las pechugas en trozos del tamaño de un bocado. Reserva.
2. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas, el pollo y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
3. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
4. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y 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 5

### Nueces

1/6 taza(s) - 131 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/6 taza(s)



#### nueces

3 cucharada, sin cáscara (19g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

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

1/2 lbs (227g)

#### tomates

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

#### mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

#### mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

#### panecillos Kaiser

1 bollo (9 cm diá.) (57g)

#### aceite

1/2 cdita (mL)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándole la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Strogonoff de pavo molido fácil

287 kcal ● 22g protein ● 12g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/8 cda (mL)  
**cebolla**  
3 pizca, picada (2g)  
**agua**  
1/8 taza(s) (mL)  
**fideos secos con huevo**  
1 oz (29g)  
**pavo molido, crudo**  
3 oz (85g)  
**crema de champiñones (enlatada, condensada)**  
1/8 lata (312 g) (39g)  
**pimentón**  
1/8 cda (1g)  
**caldo de pollo en polvo, desmenuzado**  
1/8 cubo (1g)  
**sal, al gusto**  
1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**cebolla**  
1/4 cucharada, picada (4g)  
**agua**  
1/8 taza(s) (mL)  
**fideos secos con huevo**  
2 oz (57g)  
**pavo molido, crudo**  
6 oz (170g)  
**crema de champiñones (enlatada, condensada)**  
1/4 lata (312 g) (78g)  
**pimentón**  
1/4 cda (2g)  
**caldo de pollo en polvo, desmenuzado**  
1/4 cubo (1g)  
**sal, al gusto**  
1/4 cdita (2g)

1. Lleva una olla con agua ligeramente salada a ebullición. Añade los fideos de huevo, cocina de 6 a 8 minutos hasta que estén al dente, y escurre.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Coloca el pavo y la cebolla en la sartén y cocina hasta que el pavo esté uniformemente dorado y la cebolla tierna. Incorpora el caldo concentrado.
3. Añade la sopa de crema de champiñones y el agua a la sartén. Cocina y remueve hasta que esté bien caliente. Sazona con pimentón y sal. Sirve sobre los fideos de huevo cocidos.

### Leche

1 1/2 taza(s) - 224 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.