

# Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 1900 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

1857 kcal ● 128g protein (28%) ● 96g fat (47%) ● 88g carbs (19%) ● 32g fiber (7%)

### Desayuno

315 kcal, 9g proteína, 37g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal



#### Uvas

87 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

### Almuerzo

685 kcal, 48g proteína, 30g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Cacahuete tostado

1/4 taza(s)- 230 kcal



#### Sándwich de roast beef y pepinillo

1 sándwich(es)- 454 kcal

### Cena

655 kcal, 61g proteína, 9g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Ensalada de atún con aguacate

654 kcal

## Day 2

1911 kcal ● 122g protein (25%) ● 104g fat (49%) ● 99g carbs (21%) ● 23g fiber (5%)

### Desayuno

315 kcal, 9g proteína, 37g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Tostada con mantequilla

2 rebanada(s)- 227 kcal



#### Uvas

87 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

### Almuerzo

685 kcal, 48g proteína, 30g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Cacahuete tostado

1/4 taza(s)- 230 kcal



#### Sándwich de roast beef y pepinillo

1 sándwich(es)- 454 kcal

### Cena

710 kcal, 55g proteína, 20g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



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

8 onza(s)- 558 kcal

## Day 3

1845 kcal ● 178g protein (39%) ● 68g fat (33%) ● 108g carbs (23%) ● 21g fiber (5%)

### Desayuno

370 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



#### Claras de huevo revueltas

61 kcal



#### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 10g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

### Almuerzo

705 kcal, 75g proteína, 54g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal

### Cena

565 kcal, 68g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Lentejas

116 kcal



#### Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz- 449 kcal

## Day 4

1879 kcal ● 174g protein (37%) ● 69g fat (33%) ● 118g carbs (25%) ● 22g fiber (5%)

### Desayuno

370 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 20g grasa



#### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



#### Claras de huevo revueltas

61 kcal



#### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

### Almuerzo

705 kcal, 75g proteína, 54g carbohidratos netos, 18g grasa



#### Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal

### Cena

565 kcal, 68g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Lentejas

116 kcal



#### Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz- 449 kcal

## Day 5

1917 kcal ● 123g protein (26%) ● 85g fat (40%) ● 126g carbs (26%) ● 39g fiber (8%)

### Desayuno

370 kcal, 25g proteína, 20g carbohidratos netos, 20g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/6 taza(s)- 153 kcal



**Claras de huevo revueltas**  
61 kcal



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

### Aperitivos

240 kcal, 7g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



**Anacardos tostados**  
1/8 taza(s)- 104 kcal



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

### Almuerzo

620 kcal, 39g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



**Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli**  
1 1/2 sándwich(es)- 387 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**  
235 kcal

### Cena

690 kcal, 53g proteína, 34g carbohidratos netos, 29g grasa



**Ensalada fácil de garbanzos**  
234 kcal



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**  
2 mitad(es) de pimiento(s)- 456 kcal

## Day 6

1926 kcal ● 129g protein (27%) ● 87g fat (41%) ● 131g carbs (27%) ● 27g fiber (6%)

### Desayuno

295 kcal, 17g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



**Semillas de girasol**  
226 kcal



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal

### Aperitivos

285 kcal, 12g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/4 taza(s)- 62 kcal

### Almuerzo

620 kcal, 39g proteína, 51g carbohidratos netos, 23g grasa



**Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli**  
1 1/2 sándwich(es)- 387 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**  
235 kcal

### Cena

725 kcal, 61g proteína, 46g carbohidratos netos, 31g grasa



**Ensalada mixta simple**  
203 kcal



**Pechuga de pollo empanada tierna**  
8 onza(s)- 524 kcal

## Day 7

1852 kcal ● 130g protein (28%) ● 100g fat (49%) ● 86g carbs (19%) ● 22g fiber (5%)

### Desayuno

295 kcal, 17g proteína, 3g carbohidratos netos, 23g grasa



**Semillas de girasol**  
226 kcal



**Huevos cocidos**  
1 huevo(s)- 69 kcal

### Aperitivos

285 kcal, 12g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa



**Manzana**  
1 manzana(s)- 105 kcal



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/4 taza(s)- 62 kcal

### Almuerzo

545 kcal, 40g proteína, 7g carbohidratos netos, 36g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
235 kcal



**Pavo molido básico**  
6 2/3 onza- 313 kcal

### Cena

725 kcal, 61g proteína, 46g carbohidratos netos, 31g grasa



**Ensalada mixta simple**  
203 kcal



**Pechuga de pollo empanada tierna**  
8 onza(s)- 524 kcal

---

# Lista de compras



## Productos horneados

- pan  
14 2/3 oz (416g)
- panecillos Kaiser  
2 bollo (9 cm diá.) (114g)

## Productos lácteos y huevos

- mantequilla  
6 cdita (27g)
- queso en lonchas  
4 rebanada (19 g c/u) (76g)
- claras de huevo  
3/4 taza (182g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa  
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- huevos  
2 1/2 mediana (115g)
- leche entera  
1/8 taza(s) (mL)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1/2 taza (113g)

## Frutas y jugos

- uvas  
3 taza (276g)
- aguacates  
2 3/4 aguacate(s) (553g)
- jugo de lima  
2 fl oz (mL)
- aceitunas verdes  
18 grande (79g)
- manzanas  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

## Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados  
1 1/4 taza (183g)
- lentejas, crudas  
1/3 taza (64g)
- garbanzos, en conserva  
1/2 lata(s) (224g)

## Salchichas y fiambres

- fiambre de roast beef  
1/2 lbs (227g)
- fiambres de pollo  
3/4 lbs (340g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes  
14 taza (420g)
- mezcla para coleslaw  
1 taza (90g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
2 1/2 lata (430g)

## Aperitivos

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

## Grasas y aceites

- aderezo para ensaladas  
12 cda (mL)
- aceite de oliva  
2/3 oz (mL)
- aceite  
2 oz (mL)

## Dulces

- miel  
1 oz (25g)
- mermelada  
2 cdita (14g)

## Productos avícolas

- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos  
1/2 lbs (227g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
3 lbs (1412g)
- pavo molido, crudo  
6 2/3 oz (189g)

## Bebidas

- agua  
1 1/3 taza(s) (mL)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
2 lata (~540 g) (1052g)
- salsa barbecue  
6 cda (102g)

## Verduras y productos vegetales

- pepinillos**  
8 rebanadas (56g)
- tomates**  
6 1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (797g)
- cebolla**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (106g)
- perejil fresco**  
1 1/2 ramitas (2g)
- pimiento**  
1 grande (164g)

## Especias y hierbas

- mostaza Dijon**  
3 cda (45g)
- sal**  
2/3 oz (23g)
- pimienta negra**  
1/4 oz (7g)
- mostaza marrón tipo deli**  
3/4 cda (11g)
- tomillo, seco**  
1/8 oz (2g)
- chile en polvo**  
3 cdita (8g)
- albahaca fresca**  
18 hojas (9g)
- ajo en polvo**  
1 cdita (3g)
- vinagre balsámico**  
1/2 cda (mL)
- orégano seco**  
1/3 cdita, hojas (0g)
- estragón seco**  
1/3 cda, molido (2g)
- jengibre molido**  
1/3 cda (2g)
- mostaza en polvo**  
1/3 cda (2g)

- vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- anacardos tostados**  
4 cucharada (34g)
- pepitas de girasol**  
2 1/2 oz (71g)

## Cereales y pastas

- harina multiusos**  
2/3 taza(s) (83g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada (128g)  
**mantequilla**  
4 cdita (18g)

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

### Uvas

87 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
1 1/2 taza (138g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
2 2/3 cucharada (24g)

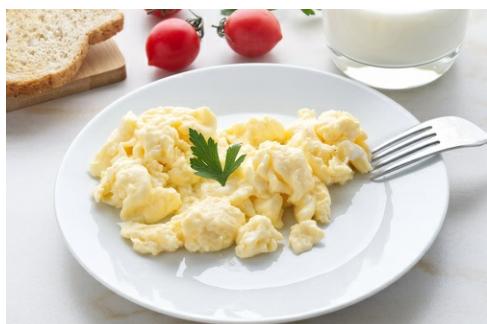
Para las 3 comidas:

**cacahuetes tostados**  
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Claras de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**claras de huevo**  
4 cucharada (61g)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)

Para las 3 comidas:

**claras de huevo**  
3/4 taza (182g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

### 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.

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Semillas de girasol

226 kcal ● 11g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**

1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**

2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos cocidos

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



Para una sola comida:

**huevos**

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**huevos**

2 grande (100g)

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 cúbrelas 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.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**

4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**

1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sándwich de roast beef y pepinillo

1 sándwich(es) - 454 kcal ● 39g protein ● 20g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pan**

2 rebanada(s) (64g)

**fiambre de roast beef**

4 oz (113g)

**queso en lonchas**

2 rebanada (19 g c/u) (38g)

**pepinillos**

4 rebanadas (28g)

**mostaza Dijon**

1 cda (15g)

Para las 2 comidas:

**pan**

4 rebanada(s) (128g)

**fiambre de roast beef**

1/2 lbs (227g)

**queso en lonchas**

4 rebanada (19 g c/u) (76g)

**pepinillos**

8 rebanadas (56g)

**mostaza Dijon**

2 cda (30g)

1. Arma el sándwich untando mostaza en una rebanada de pan y colocando el resto de ingredientes encima. Sirve.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Sándwich de pollo a la parrilla

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (454g)  
**tomates**  
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1/2 taza (15g)  
**mostaza Dijon**  
1 cda (15g)  
**panecillos Kaiser**  
2 bollo (9 cm diá.) (114g)  
**aceite**  
1 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, dándolo 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.

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1052g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli

1 1/2 sándwich(es) - 387 kcal ● 36g protein ● 5g fat ● 44g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 1/2 rebanada(s) (48g)  
**fiambres de pollo**  
6 oz (170g)  
**salsa barbecue**  
3 cda (51g)  
**mezcla para coleslaw**  
1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
3 rebanada(s) (96g)  
**fiambres de pollo**  
3/4 lbs (340g)  
**salsa barbecue**  
6 cda (102g)  
**mezcla para coleslaw**  
1 taza (90g)

1. Crea el sándwich untando salsa barbacoa en la mitad del pan y rellena con pollo y coleslaw. Cubre con la otra mitad del pan. Sirve.

### Ensalada de tomate y aguacate

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### 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.

### Pavo molido básico

6 2/3 onza - 313 kcal ● 37g protein ● 18g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 2/3 onza

#### pavo molido, crudo

6 2/3 oz (189g)

#### aceite

5/6 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

## Aperitivos 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.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**mermelada**  
2 cdita (14g)

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

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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 2 comidas:

**manzanas**  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
4 cucharada (57g)  
**miel**  
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

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

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada de atún con aguacate

654 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 9g carbs ● 12g fiber



#### aguacates

3/4 aguacate(s) (151g)

#### jugo de lima

1 1/2 cdita (mL)

#### sal

1 1/2 pizca (1g)

#### pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

#### mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

#### atún enlatado

1 1/2 lata (258g)

#### tomates

6 cucharada, picada (68g)

#### cebolla, finamente picado

3/8 pequeña (26g)

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 2 ↗

Comer los día 2

### Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



#### mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

#### tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

#### aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

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

8 onza(s) - 558 kcal ● 52g protein ● 35g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

**mostaza marrón tipo deli**

3/4 cda (11g)

**miel**

1/2 cda (11g)

**tomillo, seco**

1/2 cdita, molido (1g)

**sal**

1/8 cdita (1g)

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

1/2 lbs (227g)

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.

## Cena 3

Comer los día 3 y día 4

### Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**agua**

2/3 taza(s) (mL)

**sal**

1/8 cdita (0g)

**lentejas, crudas, enjuagado**

2 2/3 cucharada (32g)

Para las 2 comidas:

**agua**

1 1/3 taza(s) (mL)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**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.

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**tomates**  
9 tomates cherry (153g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**aceitunas verdes**  
9 grande (40g)  
**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**chile en polvo**  
1 1/2 cdita (4g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (255g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
9 hojas (5g)

Para las 2 comidas:

**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)

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 4

Comer los día 5

### Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



**vinagre balsámico**  
1/2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**perejil fresco, picado**  
1 1/2 ramitas (2g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

### 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 llenarlo 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.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**

4 1/2 taza (135g)

**aderezo para ensaladas**

4 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**

9 taza (270g)

**aderezo para ensaladas**

9 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

### Pechuga de pollo empanada tierna

8 onza(s) - 524 kcal ● 57g protein ● 17g fat ● 34g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**aceite**  
4 cucharadita (mL)  
**harina multiusos**  
1/3 taza(s) (42g)  
**orégano seco**  
1/6 cdita, hojas (0g)  
**huevos**  
1/6 mediana (7g)  
**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**sal**  
1/3 cda (6g)  
**estragón seco**  
1/6 cda, molido (1g)  
**jengibre molido**  
1/6 cda (1g)  
**pimienta negra**  
1/3 cda, molido (2g)  
**mostaza en polvo**  
1/6 cda (1g)  
**tomillo, seco**  
1/6 cda, hojas (0g)

Para las 2 comidas:

**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**aceite**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**harina multiusos**  
2/3 taza(s) (83g)  
**orégano seco**  
1/3 cdita, hojas (0g)  
**huevos**  
1/3 mediana (15g)  
**leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
16 oz (448g)  
**sal**  
2/3 cda (12g)  
**estragón seco**  
1/3 cda, molido (2g)  
**jengibre molido**  
1/3 cda (2g)  
**pimienta negra**  
2/3 cda, molido (5g)  
**mostaza en polvo**  
1/3 cda (2g)  
**tomillo, seco**  
1/3 cda, hojas (1g)

1. Mezcla la harina, el estragón, la sal, el jengibre, la pimienta, la mostaza en polvo, el tomillo, el ajo en polvo y el orégano en un bol poco profundo hasta que estén bien combinados. Bate el huevo con la leche hasta que esté suave en un bol. Reboza las pechugas de pollo en la mezcla de harina, sacude el exceso, luego pásalas por el huevo y de nuevo por la harina. Deja reposar las pechugas durante 10 minutos.
2. Precalienta el horno a 350°F (175°C).
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Vuelve a rebozar las pechugas en harina y sacude el exceso. Dora el pollo en el aceite caliente hasta que esté dorado por ambos lados. Colócalo en una bandeja para hornear y hornea en el horno precalentado hasta que el pollo no esté rosado en el centro, 20 a 30 minutos.