

Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 2000 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

2054 kcal ● 133g protein (26%) ● 94g fat (41%) ● 139g carbs (27%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 15g grasa



Avena con canela simple con agua
217 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

270 kcal, 14g proteína, 39g carbohidratos netos, 4g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Yogur natural
1 taza(s)- 155 kcal

Almuerzo

730 kcal, 53g proteína, 4g carbohidratos netos, 53g grasa



Alitas estilo búfalo
10 2/3 onza(s)- 622 kcal



Col rizada (collard) con ajo
106 kcal

Cena

680 kcal, 48g proteína, 58g carbohidratos netos, 23g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Tacos clásicos de pavo
2 taco(s)- 438 kcal

Day 2

2044 kcal ● 135g protein (26%) ● 104g fat (46%) ● 119g carbs (23%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

375 kcal, 18g proteína, 38g carbohidratos netos, 15g grasa



Avena con canela simple con agua
217 kcal



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

270 kcal, 14g proteína, 39g carbohidratos netos, 4g grasa



Pera
1 pera(s)- 113 kcal



Yogur natural
1 taza(s)- 155 kcal

Almuerzo

730 kcal, 53g proteína, 4g carbohidratos netos, 53g grasa



Alitas estilo búfalo
10 2/3 onza(s)- 622 kcal



Col rizada (collard) con ajo
106 kcal

Cena

670 kcal, 50g proteína, 39g carbohidratos netos, 32g grasa



Pechugas de pollo César
6 2/3 oz- 383 kcal



Papas fritas al horno
290 kcal

Day 3

1977 kcal ● 142g protein (29%) ● 86g fat (39%) ● 134g carbs (27%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

395 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



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

Aperitivos

295 kcal, 15g proteína, 27g carbohidratos netos, 13g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Almuerzo

615 kcal, 57g proteína, 37g carbohidratos netos, 23g grasa



Pechuga de pollo básica
8 onza(s)- 317 kcal



Puré de patatas casero
179 kcal



Pimientos cocidos
1 pimiento(s) morrón(es)- 120 kcal

Cena

670 kcal, 50g proteína, 39g carbohidratos netos, 32g grasa



Pechugas de pollo César
6 2/3 oz- 383 kcal



Papas fritas al horno
290 kcal

Day 4

2043 kcal ● 155g protein (30%) ● 100g fat (44%) ● 106g carbs (21%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

395 kcal, 20g proteína, 32g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



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

Aperitivos

295 kcal, 15g proteína, 27g carbohidratos netos, 13g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Almuerzo

695 kcal, 69g proteína, 32g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada de atún con aguacate
436 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal

Cena

655 kcal, 51g proteína, 16g carbohidratos netos, 40g grasa



Patatas asadas con pesto y parmesano
106 kcal



Alitas de pollo estilo indio
13 1/3 onza(s)- 550 kcal

Day 5

1996 kcal ● 141g protein (28%) ● 94g fat (42%) ● 122g carbs (24%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

395 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 19g grasa



Sándwich de huevo y guacamole
1 sándwich(es)- 381 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

295 kcal, 15g proteína, 27g carbohidratos netos, 13g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Almuerzo

650 kcal, 53g proteína, 53g carbohidratos netos, 22g grasa



Sándwich de pavo con mostaza
1 sándwich(es)- 453 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Cena

655 kcal, 51g proteína, 16g carbohidratos netos, 40g grasa



Patatas asadas con pesto y parmesano
106 kcal



Alitas de pollo estilo indio
13 1/3 onza(s)- 550 kcal

Day 6

1971 kcal ● 158g protein (32%) ● 81g fat (37%) ● 124g carbs (25%) ● 28g fiber (6%)

Desayuno

395 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 19g grasa



Sándwich de huevo y guacamole
1 sándwich(es)- 381 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

250 kcal, 7g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Chips de kale
69 kcal

Almuerzo

685 kcal, 59g proteína, 74g carbohidratos netos, 11g grasa



Pera
2 pera(s)- 226 kcal



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

Cena

640 kcal, 70g proteína, 6g carbohidratos netos, 36g grasa



Bacalao asado sencillo
13 1/3 oz- 495 kcal



Judías verdes con mantequilla
147 kcal

Day 7

1971 kcal ● 158g protein (32%) ● 81g fat (37%) ● 124g carbs (25%) ● 28g fiber (6%)

Desayuno

395 kcal, 22g proteína, 27g carbohidratos netos, 19g grasa



Sándwich de huevo y guacamole

1 sándwich(es)- 381 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Aperitivos

250 kcal, 7g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Chips de kale

69 kcal

Almuerzo

685 kcal, 59g proteína, 74g carbohidratos netos, 11g grasa



Pera

2 pera(s)- 226 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal

Cena

640 kcal, 70g proteína, 6g carbohidratos netos, 36g grasa



Bacalao asado sencillo

13 1/3 oz- 495 kcal



Judías verdes con mantequilla

147 kcal

Cereales para el desayuno

- ☐ copos rápidos
1 taza (80g)

Dulces

- ☐ azúcar
2 cda (26g)

Especias y hierbas

- ☐ canela
2 cdita (5g)
- ☐ sal
2/3 oz (20g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1/4 sobre (9g)
- ☐ curry en polvo
2 1/2 cda (16g)
- ☐ mostaza Dijon
3/4 oz (20g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/2 taza(s) (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ yogur bajo en grasa natural
2 taza (490g)
- ☐ queso parmesano
4 1/3 cda (22g)
- ☐ leche entera
3 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
- ☐ mantequilla
6 cdita (27g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 3/4 oz (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ col rizada (collard greens)
2/3 lbs (303g)
- ☐ ajo
2 diente(s) (6g)
- ☐ patatas
2 1/4 lbs (1008g)
- ☐ pimienta
1 grande (164g)
- ☐ tomates
1 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (165g)
- ☐ cebolla
1/4 pequeña (18g)
- ☐ apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)
- ☐ lechuga romana
1 hoja interior (6g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 taza (242g)
- ☐ hojas de kale
2/3 manojo (113g)

Frutas y jugos

- ☐ manzanas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)
- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ peras
6 mediana (1068g)
- ☐ durazno
5 mediano (6,8 cm diá.) (750g)
- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)

Productos horneados

- ☐ tortillas de maíz
2 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.) (52g)
- ☐ pan
3/4 lbs (352g)
- ☐ panecillos Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
4 oz (113g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/2 lbs (1056g)

- ☐ aderezo César
1/4 taza (49g)
- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot
1/4 taza (mL)
- ☐ salsa
4 cucharada (65g)
- ☐ salsa pesto
1/2 cda (8g)

Otro

- ☐ Pollo, muslos, con piel
1 1/3 lbs (605g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 3/4 taza (53g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- ☐ Guacamole, comercial
6 cda (93g)

- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
1 2/3 lbs (757g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuets tostados
10 cucharada (91g)
- ☐ hummus
7 1/2 cda (113g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 lata (172g)
- ☐ bacalao, crudo
1 2/3 lbs (756g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de pavo
4 oz (113g)



Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Huevos fritos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

2 grande (100g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

durazno
1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

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 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Sándwich de huevo y guacamole

1 sándwich(es) - 381 kcal  22g protein  19g fat  25g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
aceite
1/2 cdita (mL)
Guacamole, comercial
2 cda (31g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
Guacamole, comercial
6 cda (93g)
pan
6 rebanada(s) (192g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y frielos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal  1g protein  0g fat  1g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 3 comidas:

apio crudo
6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Alitas estilo búfalo

10 2/3 onza(s) - 622 kcal ● 48g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salsa Frank's Red Hot

1 3/4 cucharada (mL)

aceite

1/3 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

Pollo, muslos, con piel

2/3 lbs (302g)

Para las 2 comidas:

salsa Frank's Red Hot

1/4 taza (mL)

aceite

2/3 cda (mL)

sal

1/3 cdita (2g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

Pollo, muslos, con piel

1 1/3 lbs (605g)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

Col rizada (collard) con ajo

106 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)

1/3 lbs (151g)

aceite

1/3 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)

2/3 lbs (303g)

aceite

2/3 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

ajo, picado

2 diente(s) (6g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

aceite

1/2 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.

Puré de patatas casero

179 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 5g fiber



leche entera
1/8 taza(s) (mL)
patatas, pelado y cortado en trozos
1/2 lbs (227g)

1. Coloca los trozos de patata en una olla grande y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva a ebullición a fuego alto, luego reduce a fuego lento y cocina hasta que las patatas estén tiernas, unos 15-20 minutos.
3. Escurre las patatas y vuelve a ponerlas en la olla.
4. Añade la leche a la olla. Machaca las patatas con un machacador, un tenedor o una batidora hasta obtener una textura suave y cremosa.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Pimientos cocidos

1 pimiento(s) morrón(es) - 120 kcal ● 1g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 pimiento(s) morrón(es)

aceite
2 cdita (mL)
pimiento, sin semillas y cortado en tiras
1 grande (164g)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.\r\nHorno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada de atún con aguacate

436 kcal ● 41g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
atún enlatado
1 lata (172g)
tomates
4 cucharada, picada (45g)
cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)

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.

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 envase
Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Sándwich de pavo con mostaza

1 sándwich(es) - 453 kcal ● 37g protein ● 19g fat ● 28g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 sándwich(es)
fiambres de pavo
4 oz (113g)
queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
pan
2 rebanada (64g)
tomates
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
lechuga romana
1 hoja interior (6g)
mostaza Dijon
1 cdita (5g)

1. Coloca el pavo, el queso, la lechuga y el tomate en una rebanada de pan.
2. Unta la mostaza en la otra rebanada de pan y colócala con el lado de la mostaza hacia abajo sobre el pavo, el queso, la lechuga y el tomate.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 durazno(s)

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

peras

2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

peras

4 mediana (712g)

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



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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pera

1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

- peras
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

- peras
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur natural

1 taza(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 4g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

yogur bajo en grasa natural
1 taza (245g)

Para las 2 comidas:

yogur bajo en grasa natural
2 taza (490g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
hummus
2 1/2 cda (38g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
hummus
7 1/2 cda (113g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
 2. Unta hummus sobre el pan y sirve.
-

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cacahuets tostados

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



Para una sola comida:

cacahuets tostados

2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuets tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chips de kale

69 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

sal
1/3 cdita (2g)
hojas de kale
1/3 manojo (57g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
2/3 cdita (4g)
hojas de kale
2/3 manojo (113g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

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

1. Disfruta.

Manzana

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



Rinde 1 manzana(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Tacos clásicos de pavo

2 taco(s) - 438 kcal ● 28g protein ● 19g fat ● 30g carbs ● 9g fiber



Rinde 2 taco(s)

mezcla de condimento para tacos

1/4 sobre (9g)

aceite

1/8 cda (mL)

tortillas de maíz

2 tortilla, mediana (aprox. 15 cm diá.)
(52g)

salsa

4 cucharada (65g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

pavo molido, crudo

4 oz (113g)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pavo y desmenúzalo mientras se cocina. Cocina hasta que esté dorado.
2. Añade el sazónador para tacos y un chorrito de agua. Mezcla hasta que esté bien integrado. Cocina un par de minutos más y retira del fuego.
3. Forma los tacos colocando tortilla, hojas verdes, pavo, salsa y aguacate. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pechugas de pollo César

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

6 2/3 oz (189g)

aderezo César

5 cucharadita (24g)

queso parmesano

1 2/3 cda (8g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

13 1/3 oz (378g)

aderezo César

1/4 taza (49g)

queso parmesano

3 1/3 cda (17g)

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.

Papas fritas al horno

290 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 37g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

patatas

3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(277g)

aceite

3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

patatas

1 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(554g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Patatas asadas con pesto y parmesano

106 kcal ● 3g protein ● 2g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salsa pesto

1/4 cda (4g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

queso parmesano, rallado

1/2 cda (3g)

patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado

4 oz (114g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto

1/2 cda (8g)

sal

1/4 cdita (2g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

queso parmesano, rallado

1 cda (5g)

patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado

1/2 lbs (227g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. En un bol grande, mezcle las patatas y el pesto hasta que las patatas estén cubiertas.
3. Extiéndalas sobre una bandeja para hornear y sazone con sal y pimienta.
4. Hornee durante 20 minutos y retire del horno.
5. Espolvoree las patatas con el parmesano rallado y vuelva a colocar en el horno por 10-15 minutos adicionales, o hasta que las patatas estén tiernas y crujientes. Sirva.

Alitas de pollo estilo indio

13 1/3 onza(s) - 550 kcal ● 49g protein ● 38g fat ● 0g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/4 cda (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
13 1/3 oz (378g)
sal
5/6 cdita (5g)
curry en polvo
1 1/4 cda (8g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/8 cda (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
1 2/3 lbs (757g)
sal
1 2/3 cdita (10g)
curry en polvo
2 1/2 cda (16g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Bacalao asado sencillo

13 1/3 oz - 495 kcal ● 67g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
5 cucharadita (mL)
bacalao, crudo
13 1/3 oz (378g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
1/4 taza (mL)
bacalao, crudo
1 2/3 lbs (756g)

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

Judías verdes con mantequilla

147 kcal ● 2g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mantequilla
3 cdita (14g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
judías verdes congeladas
1 taza (121g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
6 cdita (27g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
judías verdes congeladas
2 taza (242g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
 2. Añade mantequilla y sazón con sal y pimienta.
-