

# Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 2400 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

2344 kcal ● 219g protein (37%) ● 118g fat (45%) ● 79g carbs (13%) ● 23g fiber (4%)

### Desayuno

405 kcal, 27g proteína, 15g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal



#### Fresas

1 2/3 taza(s)- 87 kcal

### Almuerzo

785 kcal, 58g proteína, 52g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Cacahuates tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



#### Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es)- 370 kcal



#### Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



#### Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

### Cena

810 kcal, 117g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa



#### Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal



#### Pechuga de pollo básica

18 onza(s)- 714 kcal

## Day 2

2381 kcal ● 173g protein (29%) ● 129g fat (49%) ● 100g carbs (17%) ● 33g fiber (6%)

### Desayuno

405 kcal, 27g proteína, 15g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Huevos revueltos básicos

4 huevo(s)- 318 kcal



#### Fresas

1 2/3 taza(s)- 87 kcal

### Almuerzo

835 kcal, 53g proteína, 59g carbohidratos netos, 40g grasa



#### Sartén de muslo de pollo y coles de Bruselas

2 muslo(s) de pollo- 607 kcal



#### Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido- 229 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 27g grasa



#### Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



#### Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

### Cena

800 kcal, 76g proteína, 21g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

562 kcal



#### Col rizada (collard) con ajo

239 kcal

## Day 3

2406 kcal ● 184g protein (31%) ● 79g fat (29%) ● 210g carbs (35%) ● 30g fiber (5%)

### Desayuno

375 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

### Aperitivos

395 kcal, 21g proteína, 32g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



#### Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal

### Almuerzo

820 kcal, 62g proteína, 65g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Sándwich de roast beef y pepinillo

1 1/2 sándwich(es)- 680 kcal



#### Pretzels

138 kcal

### Cena

815 kcal, 75g proteína, 69g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal



#### Sopa de fideos con pollo

2 1/2 lata(s)- 356 kcal

## Day 4

2365 kcal ● 163g protein (28%) ● 87g fat (33%) ● 199g carbs (34%) ● 33g fiber (6%)

### Desayuno

375 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

### Aperitivos

395 kcal, 21g proteína, 32g carbohidratos netos, 17g grasa



#### Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



#### Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal

### Almuerzo

820 kcal, 62g proteína, 65g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Sándwich de roast beef y pepinillo

1 1/2 sándwich(es)- 680 kcal



#### Pretzels

138 kcal

### Cena

775 kcal, 54g proteína, 58g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Jugo de frutas

2 taza(s)- 229 kcal



#### Ensalada de atún con aguacate

545 kcal

## Day 5

2386 kcal ● 181g protein (30%) ● 86g fat (32%) ● 184g carbs (31%) ● 38g fiber (6%)

### Desayuno

375 kcal, 26g proteína, 45g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

### Almuerzo

850 kcal, 73g proteína, 50g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s)- 395 kcal



#### Boniatos asados con romero

315 kcal



#### Patatas fritas de zanahoria

138 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 23g proteína, 35g carbohidratos netos, 2g grasa



#### Carne seca de ternera

146 kcal

### Cena

895 kcal, 60g proteína, 54g carbohidratos netos, 42g grasa



#### Cazuela de cerdo y frijoles

796 kcal



#### Brócoli con mantequilla

3/4 taza(s)- 100 kcal

## Day 6

2395 kcal ● 178g protein (30%) ● 76g fat (28%) ● 217g carbs (36%) ● 34g fiber (6%)

### Desayuno

420 kcal, 28g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa 895 kcal, 66g proteína, 64g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Kale y huevos

189 kcal

### Almuerzo

895 kcal, 66g proteína, 64g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal



#### Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 1/2 sándwich(es)- 683 kcal



#### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

### Cena

820 kcal, 61g proteína, 80g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Ensalada de pollo con miel y mostaza

554 kcal



#### Durazno

4 durazno(s)- 264 kcal

## Day 7

2395 kcal ● 178g protein (30%) ● 76g fat (28%) ● 217g carbs (36%) ● 34g fiber (6%)

### Desayuno

420 kcal, 28g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa 895 kcal, 66g proteína, 64g carbohidratos netos, 37g grasa



**Kale y huevos**  
189 kcal



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



**Queso cottage y miel**  
1/2 taza(s)- 125 kcal

### Almuerzo



**Brócoli rociado con aceite de oliva**  
3 taza(s)- 209 kcal



**Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch**  
1 1/2 sándwich(es)- 683 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 23g proteína, 35g carbohidratos netos, 2g grasa



**Carne seca de ternera**  
146 kcal



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal

### Cena

820 kcal, 61g proteína, 80g carbohidratos netos, 21g grasa



**Ensalada de pollo con miel y mostaza**  
554 kcal



**Durazno**  
4 durazno(s)- 264 kcal

# Lista de compras



## Grasas y aceites

- aceite  
3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
3/4 cda (mL)
- aceite de oliva  
2 1/3 oz (mL)
- aderezo ranch  
6 cdita (mL)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
12 grande (600g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1 3/4 taza (396g)
- queso en hebras  
4 barra (112g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa  
8 envase(s) (150 g c/u) (1200g)
- queso en lonchas  
6 rebanada (19 g c/u) (114g)
- mantequilla  
3/4 cda (11g)

## Frutas y jugos

- fresas  
3 1/3 taza, entera (480g)
- jugo de lima  
1 3/4 cdita (mL)
- aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (276g)
- durazno  
11 mediano (6,8 cm diá.) (1650g)
- jugo de fruta  
16 fl oz (mL)
- manzanas  
2 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (410g)
- Pomelo  
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (996g)

## Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados  
1/2 taza (73g)
- frijoles blancos, en conserva  
1/2 lata(s) (220g)

## Especias y hierbas

## Dulces

- miel  
4 oz (117g)

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces  
1/2 taza, sin cáscara (50g)
- semillas de chía  
4 cdita (19g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
5 lbs (2273g)
- muslos de pollo sin hueso, con piel  
2 muslo (190g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana  
5/8 cucharadita (mL)
- caldo de verduras  
3/4 taza(s) (mL)
- sopa de fideos con pollo enlatada, condensada  
2 1/2 lata (298 g) (745g)
- salsa Worcestershire  
1/4 cda (mL)
- salsa barbecue  
6 cda (102g)

## Bebidas

- agua  
2/3 taza(s) (mL)

## Cereales y pastas

- arroz integral  
1/3 taza (63g)
- quinoa, sin cocinar  
4 cda (43g)

## Salchichas y fiambres

- fiambre de roast beef  
3/4 lbs (340g)

## Aperitivos

- pretzels duros salados  
2 1/2 oz (71g)

- pimienta negra**  
2 1/4 g (2g)
- sal**  
1/3 oz (9g)
- tomillo, seco**  
1/3 cdita, hojas (0g)
- mostaza Dijon**  
1/4 lbs (102g)
- ajo en polvo**  
1/8 cdita (0g)
- limón y pimienta**  
2/3 cda (5g)
- romero, seco**  
2 1/4 g (2g)

## Productos horneados

- pan**  
9 oz (256g)
- panecillos Kaiser**  
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
- bollos de hamburguesa**  
3 bollo(s) (153g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**  
1 3/4 lata (301g)

## Verduras y productos vegetales

- cebolla**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (123g)
- zanahorias**  
4 1/4 mediana (259g)
- lechuga romana**  
3/8 cabeza (268g)
- tomates**  
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (253g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**  
5 oz (142g)
- col rizada (collard greens)**  
3/4 lbs (340g)
- ajo**  
2 1/4 diente(s) (7g)
- coles de Bruselas**  
5 oz (142g)
- pepinillos**  
12 rebanadas (84g)
- brócoli congelado**  
6 3/4 taza (614g)
- batatas / boniatos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)

- carne seca (beef jerky)**  
6 oz (170g)

## Otro

- mezcla de hojas verdes**  
5 1/2 taza (165g)
- mezcla de hierbas italianas**  
1/2 cdita (2g)
- tomates en cubos**  
1/4 lata(s) (105g)

## Productos de cerdo

- paleta de cerdo**  
1/2 lbs (227g)



## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Huevos revueltos básicos

4 huevo(s) - 318 kcal ● 25g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**huevos**  
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**huevos**  
8 grande (400g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

### Fresas

1 2/3 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**fresas**  
1 2/3 taza, entera (240g)

Para las 2 comidas:

**fresas**  
3 1/3 taza, entera (480g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### 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 3 comidas:

**durazno**  
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
6 envase(s) (150 g c/u) (900g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)  
**sal**  
2 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.

### 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.

### Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Cacahuetes tostados

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

Rinde 1/4 taza(s)

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

1. La receta no tiene instrucciones.



### Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal ● 28g protein ● 14g fat ● 25g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**pimienta negra**  
1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1/2 pizca (0g)  
**jugo de lima**  
1/2 cdita (mL)  
**aguacates**  
1/4 aguacate(s) (50g)  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**atún enlatado, escurrido**  
1/2 lata (86g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/8 pequeña (9g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

### Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)

3/4 taza (170g)

miel

3 cdita (21g)

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

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Sartén de muslo de pollo y coles de Bruselas

2 muslo(s) de pollo - 607 kcal ● 48g protein ● 38g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 muslo(s) de pollo

**muslos de pollo sin hueso, con piel**

2 muslo (190g)

**caldo de verduras**

3/8 taza(s) (mL)

**aceite**

2 cdita (mL)

**cebolla, en rodajas**

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

**coles de Bruselas, recortado y cortado por la mitad**

5 oz (142g)

1. Precalienta el horno a 350°F (175°C) y sazona los muslos de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén apta para horno a fuego medio-alto. Coloca el pollo con la piel hacia abajo y sella 3-5 minutos hasta que la piel esté dorada. Da la vuelta al pollo y reduce el fuego a bajo.
3. Distribuye la cebolla y las coles de Bruselas alrededor del pollo. Vierte el caldo de verduras y lleva a fuego lento, luego apaga el fuego.
4. Traslada la sartén al horno y hornea unos 20 minutos, o hasta que el pollo esté cocido y alcance una temperatura interna de 165°F (74°C). Disfruta.

### Arroz integral

1 taza de arroz integral cocido - 229 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 46g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taza de arroz integral cocido

**sal**

1/4 cdita (1g)

**agua**

2/3 taza(s) (mL)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

**arroz integral**

1/3 taza (63g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

## Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

### Sándwich de roast beef y pepinillo

1 1/2 sándwich(es) - 680 kcal ● 58g protein ● 30g fat ● 38g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**pan**

3 rebanada(s) (96g)

**fiambre de roast beef**

6 oz (170g)

**queso en lonchas**

3 rebanada (19 g c/u) (57g)

**pepinillos**

6 rebanadas (42g)

**mostaza Dijon**

1 1/2 cda (23g)

Para las 2 comidas:

**pan**

6 rebanada(s) (192g)

**fiambre de roast beef**

3/4 lbs (340g)

**queso en lonchas**

6 rebanada (19 g c/u) (114g)

**pepinillos**

12 rebanadas (84g)

**mostaza Dijon**

3 cda (45g)

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

## Pretzels

138 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pretzels duros salados**  
1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

**pretzels duros salados**  
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 4

Comer los día 5

---

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s) - 395 kcal ● 68g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2/3 lbs (299g)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
2/3 cda (5g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. **EN ESTUFA**
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. **AL HORNO**
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. **AL GRATÉN/ASADO**
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

---

## Boniatos asados con romero

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



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

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

## Patatas fritas de zanahoria

138 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



**aceite de oliva**  
1/2 cda (mL)  
**romero, seco**  
1/2 cdita (1g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**zanahorias, pelado**  
6 oz (170g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
3 taza (273g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
3 pizca (0g)  
**sal**  
3 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
6 taza (546g)  
**aceite de oliva**  
6 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

### Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 1/2 sándwich(es) - 683 kcal ● 58g protein ● 23g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
3 cda (51g)  
**bollos de hamburguesa**  
1 1/2 bollo(s) (77g)  
**aderezo ranch**  
3 cdita (mL)  
**lechuga romana**  
1 1/2 hoja interior (9g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (255g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
6 cda (102g)  
**bollos de hamburguesa**  
3 bollo(s) (153g)  
**aderezo ranch**  
6 cdita (mL)  
**lechuga romana**  
3 hoja interior (18g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
18 oz (510g)

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. Combine el pollo y la salsa barbacoa en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.
4. Sirva.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Nueces

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



Para una sola comida:

**nueces**

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

**nueces**

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**

2 barra (56g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**

4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal ● 17g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)  
**semillas de chía**  
2 cdita (9g)  
**quinoa, sin cocinar**  
2 cda (21g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)  
**semillas de chía**  
4 cdita (19g)  
**quinoa, sin cocinar**  
4 cda (43g)

1. Cocina la quinua según las indicaciones del paquete - 2 cucharadas crudas deberían rendir alrededor de 1/3 taza cocida. Deja enfriar.  
Mezcla la quinua con el yogur. Cubre con semillas de chía.  
Sirve.  
Para preparar en cantidad: cocina toda la quinua de una vez y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador. Mezcla con el yogur y las semillas de chía al servir.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Carne seca de ternera

146 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**carne seca (beef jerky)**  
2 oz (57g)

Para las 3 comidas:

**carne seca (beef jerky)**  
6 oz (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**Pomelo**  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(332g)

Para las 3 comidas:

**Pomelo**  
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(996g)

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)

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



**aderezo para ensaladas**

3/4 cda (mL)

**zanahorias, en rodajas**

1/4 mediana (15g)

**lechuga romana, troceado grueso**

1/2 corazones (250g)

**tomates, en cubos**

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(62g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al 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 2 ↗

Comer los día 2

### Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

562 kcal ● 66g protein ● 25g fat ● 14g carbs ● 4g fiber



**aceite**  
1 1/4 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
1/3 cdita, hojas (0g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
5/8 cucharadita (mL)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos**  
5 oz (142g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
10 oz (280g)  
**zanahorias, cortado en rodajas finas**  
5/8 mediana (38g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

### Col rizada (collard) con ajo

239 kcal ● 11g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 14g fiber



**col rizada (collard greens)**  
3/4 lbs (340g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
2 1/4 diente(s) (7g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale 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.

## Cena 3 ↗

Comer los día 3

### 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.

### Sopa de fideos con pollo

2 1/2 lata(s) - 356 kcal ● 18g protein ● 12g fat ● 39g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 lata(s)

**sopa de fideos con pollo enlatada, condensada**  
2 1/2 lata (298 g) (745g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 4 ↗

Comer los día 4

### Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber

Rinde 2 taza(s)



**jugo de fruta**

16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



**aguacates**

5/8 aguacate(s) (126g)

**jugo de lima**

1 1/4 cdita (mL)

**sal**

1 1/4 pizca (1g)

**pimienta negra**

1 1/4 pizca (0g)

**mezcla de hojas verdes**

1 1/4 taza (38g)

**atún enlatado**

1 1/4 lata (215g)

**tomates**

5 cucharada, picada (56g)

**cebolla, finamente picado**

1/3 pequeña (22g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra 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 5 ↗

Comer los día 5

### Cazuela de cerdo y frijoles

796 kcal ● 58g protein ● 33g fat ● 53g carbs ● 13g fiber



#### mezcla de hierbas italianas

1/2 cdita (2g)

#### salsa Worcestershire

1/4 cda (mL)

#### caldo de verduras

3/8 taza(s) (mL)

#### tomates en cubos

1/4 lata(s) (105g)

#### ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

#### paleta de cerdo

1/2 lbs (227g)

#### aceite

1 cdita (mL)

#### zanahorias, en rodajas

1/2 grande (36g)

#### manzanas, picado

1/4 mediano (7,5 cm diá.) (46g)

#### cebolla, picado

1/4 grande (38g)

#### frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata(s) (220g)

1. Precalienta el horno a 350°C (180°C).
2. Calienta aceite en una olla apta para horno a fuego medio. Añade el cerdo y cocina hasta que esté sellado, 5-8 minutos.
3. Añade la cebolla, las zanahorias y la manzana a la olla. Cocina, removiendo, durante 2 minutos.
4. Añade los tomates, los frijoles, la salsa Worcestershire, el caldo, el condimento italiano, el ajo en polvo y un poco de sal y pimienta. Remueve para mezclar y lleva a ebullición. Una vez que hierva, tapa la olla, transfírela al horno y cocina durante 90 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y el cerdo esté cocido.
5. Sirve.

### Brócoli con mantequilla

3/4 taza(s) - 100 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

#### sal

3/8 pizca (0g)

#### brócoli congelado

3/4 taza (68g)

#### pimienta negra

3/8 pizca (0g)

#### mantequilla

3/4 cda (11g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

## Cena 6 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de pollo con miel y mostaza

554 kcal ● 55g protein ● 20g fat ● 32g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**mostaza Dijon**  
5 cucharadita (25g)  
**miel**  
5 cucharadita (34g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (227g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)  
**tomates, cortado en rodajas**  
4 cucharada, en rodajas (45g)  
**aguacates, picado**  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**mostaza Dijon**  
3 cucharada (50g)  
**miel**  
3 cucharada (68g)  
**aceite**  
5/6 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (454g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 taza (120g)  
**tomates, cortado en rodajas**  
1/2 taza, en rodajas (90g)  
**aguacates, picado**  
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la mitad de la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto. Retira el pollo de la sartén y córtalo en rodajas cuando esté lo suficientemente frío para manipular. Reserva.
5. Monta la ensalada con las hojas verdes, los tomates y los aguacates. Vierte la salsa de miel y mostaza restante por encima y mezcla. Añade el pollo al plato y sirve.

### Durazno

4 durazno(s) - 264 kcal ● 6g protein ● 2g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**durazno**  
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

Para las 2 comidas:

**durazno**  
8 mediano (6,8 cm diá.) (1200g)

1. La receta no tiene instrucciones.