

# Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 2500 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

2494 kcal ● 180g protein (29%) ● 128g fat (46%) ● 121g carbs (19%) ● 34g fiber (5%)

### Desayuno

440 kcal, 24g proteína, 22g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



#### Cereal alto en fibra

227 kcal

### Almuerzo

875 kcal, 55g proteína, 37g carbohidratos netos, 52g grasa



#### Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



#### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

393 kcal



#### Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



#### Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal

### Cena

840 kcal, 84g proteína, 20g carbohidratos netos, 47g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Pollo al estilo ranch

12 onza(s)- 691 kcal

## Day 2

2494 kcal ● 180g protein (29%) ● 128g fat (46%) ● 121g carbs (19%) ● 34g fiber (5%)

### Desayuno

440 kcal, 24g proteína, 22g carbohidratos netos, 21g grasa



#### Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



#### Cereal alto en fibra

227 kcal

### Almuerzo

875 kcal, 55g proteína, 37g carbohidratos netos, 52g grasa



#### Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



#### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

393 kcal



#### Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 18g proteína, 42g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



#### Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal

### Cena

840 kcal, 84g proteína, 20g carbohidratos netos, 47g grasa



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Pollo al estilo ranch

12 onza(s)- 691 kcal

## Day 3

2436 kcal ● 198g protein (32%) ● 126g fat (47%) ● 94g carbs (15%) ● 34g fiber (6%)

### Desayuno

390 kcal, 11g proteína, 31g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



#### Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



#### Bubble & Squeak inglés

1 tortitas- 107 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 8g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Pistachos

188 kcal



#### Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

### Almuerzo

895 kcal, 87g proteína, 20g carbohidratos netos, 48g grasa



#### Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



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

674 kcal

### Cena

850 kcal, 92g proteína, 12g carbohidratos netos, 44g grasa



#### Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s)- 529 kcal



#### Chícharos sugar snap con mantequilla

322 kcal

## Day 4

2550 kcal ● 174g protein (27%) ● 116g fat (41%) ● 172g carbs (27%) ● 30g fiber (5%)

### Desayuno

390 kcal, 11g proteína, 31g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



#### Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



#### Bubble & Squeak inglés

1 tortitas- 107 kcal

### Almuerzo

895 kcal, 87g proteína, 20g carbohidratos netos, 48g grasa



#### Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



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

674 kcal

### Cena

965 kcal, 68g proteína, 90g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Panecillo

1 bollo(s)- 77 kcal



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Sartén de salchicha, espinacas y ñoquis

739 kcal

## Day 5

2516 kcal ● 156g protein (25%) ● 93g fat (33%) ● 235g carbs (37%) ● 29g fiber (5%)

### Desayuno

390 kcal, 11g proteína, 31g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Anacardos tostados

1/4 taza(s)- 209 kcal



#### Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal



#### Bubble & Squeak inglés

1 tortitas- 107 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 19g proteína, 45g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



#### Cereal de desayuno

193 kcal

### Almuerzo

815 kcal, 58g proteína, 69g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



#### Salteado de ternera con arroz

702 kcal

### Cena

965 kcal, 68g proteína, 90g carbohidratos netos, 35g grasa



#### Panecillo

1 bollo(s)- 77 kcal



#### Leche

1 taza(s)- 149 kcal



#### Sartén de salchicha, espinacas y ñoquis

739 kcal

## Day 6

2501 kcal ● 172g protein (28%) ● 95g fat (34%) ● 208g carbs (33%) ● 32g fiber (5%)

### Desayuno

445 kcal, 21g proteína, 49g carbohidratos netos, 15g grasa



#### Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



#### Kéfir

150 kcal



#### Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

### Aperitivos

350 kcal, 19g proteína, 45g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



#### Cereal de desayuno

193 kcal

### Almuerzo

815 kcal, 58g proteína, 69g carbohidratos netos, 30g grasa



#### Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



#### Salteado de ternera con arroz

702 kcal

### Cena

890 kcal, 74g proteína, 46g carbohidratos netos, 41g grasa



#### Lentejas

231 kcal



#### Sartén estilo gyros

661 kcal

# Day 7

2473 kcal ● 163g protein (26%) ● 91g fat (33%) ● 210g carbs (34%) ● 40g fiber (7%)

## Desayuno

445 kcal, 21g proteína, 49g carbohidratos netos, 15g grasa



### Leche

1 1/2 taza(s)- 224 kcal



### Kéfir

150 kcal



### Frambuesas

1 taza(s)- 72 kcal

## Aperitivos

350 kcal, 19g proteína, 45g carbohidratos netos, 9g grasa



### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



### Cereal de desayuno

193 kcal

## Almuerzo

790 kcal, 50g proteína, 71g carbohidratos netos, 26g grasa



### Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 1/2 lata(s)- 618 kcal



### Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

## Cena

890 kcal, 74g proteína, 46g carbohidratos netos, 41g grasa



### Lentejas

231 kcal



### Sartén estilo gyros

661 kcal

# Lista de compras



## Frutas y jugos

- jugo de fruta  
24 fl oz (mL)
- frambuesas  
5 taza (615g)
- Pomelo  
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

## Productos lácteos y huevos

- yogur griego saborizado bajo en grasa  
5 envase(s) (150 g c/u) (750g)
- huevos  
5 1/3 grande (267g)
- leche entera  
9 1/2 taza(s) (mL)
- yogur griego sin grasa  
3 cda (53g)
- mantequilla  
6 cdita (27g)
- queso parmesano  
1 1/2 cda (8g)
- kefir con sabor  
2 taza (mL)
- nata para montar  
1/2 taza (mL)
- queso feta  
2 oz (57g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de chía  
4 cdita (19g)
- almendras  
1 taza, entera (161g)
- semillas de sésamo  
2 cdita (6g)
- anacardos tostados  
3/4 taza (103g)
- pistachos, sin cáscara  
1/2 taza (62g)

## Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar  
4 cda (43g)
- arroz blanco de grano largo  
1/2 taza (93g)

## Grasas y aceites

## Legumbres y derivados

- salsa de soja (tamari)  
4 cda (mL)
- tofu firme  
10 oz (284g)
- lentejas, crudas  
2/3 taza (128g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
4 lbs (1717g)

## Especias y hierbas

- tomillo, seco  
3/4 cdita, hojas (1g)
- pimienta negra  
1 1/2 g (1g)
- sal  
3 g (3g)
- orégano seco  
1 cdita, hojas (1g)
- tomillo fresco  
1 cdita (1g)
- pimentón  
1 cdita (2g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana  
1 1/2 cucharadita (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

## Productos horneados

- Bollo  
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

## Salchichas y fiambres

- salchicha de pavo italiana cruda  
18 oz (510g)

## Cereales para el desayuno

- cereal para el desayuno  
3 ración (90g)

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

## Otro

- Cereal alto en fibra  
1 1/3 cup (80g)
- coliflor rallada congelada  
1 1/2 taza, preparada (255g)
- Requesón y copa de frutas  
4 container (680g)
- mezcla para aderezo ranch  
3/4 sobre (28 g) (21g)
- gnocchi  
3/4 lbs (340g)
- mezcla de hojas verdes  
4 1/2 taza (135g)
- salsa para saltear  
1/3 taza (91g)

## Verduras y productos vegetales

- brócoli  
1 taza, picado (91g)
- ajo  
2 diente (6g)
- jengibre fresco  
2 cdita (4g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
3/4 lbs (340g)
- zanahorias  
1 1/2 mediana (92g)
- coles de Bruselas  
1 1/2 taza, rallada (75g)
- patatas  
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
2 taza (288g)
- espinaca fresca  
3/4 paquete (283 g) (213g)
- tomates  
1 1/2 entero mediano ( $\approx$ 6.4 cm diá.) (179g)
- mezcla de verduras congeladas  
1 paquete (283 g) (284g)
- champiñones  
1/2 lbs (227g)
- cebolla  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)

## Bebidas

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

## Productos de res

- Falda de res, cruda  
1 lbs (452g)

## Productos de cerdo

- solomillo de cerdo, crudo  
1 lbs (454g)

pimiento  
1 grande (164g)

---

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s) - 212 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2/3 cdita (mL)  
**huevos**  
2 2/3 grande (133g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/3 cdita (mL)  
**huevos**  
5 1/3 grande (267g)

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.

### Cereal alto en fibra

227 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 21g carbs ● 18g fiber



Para una sola comida:

**Cereal alto en fibra**  
2/3 cup (40g)  
**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**Cereal alto en fibra**  
1 1/3 cup (80g)  
**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

1. Añade el cereal y la leche a un bol y sirve.

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

### Anacardos tostados

1/4 taza(s) - 209 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**anacardos tostados**  
3/4 taza (103g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**framboesas**  
1 taza (123g)

Para las 3 comidas:

**framboesas**  
3 taza (369g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

### Bubble & Squeak inglés

1 tortitas - 107 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**yogur griego sin grasa**  
1 cda (18g)  
**coles de Bruselas, rallado**  
1/2 taza, rallada (25g)  
**patatas, pelado y cortado en trozos**  
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

Para las 3 comidas:

**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**yogur griego sin grasa**  
3 cda (53g)  
**coles de Bruselas, rallado**  
1 1/2 taza, rallada (75g)  
**patatas, pelado y cortado en trozos**  
3 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (276g)

1. Añade las patatas a una olla, cúbrelas con agua y hierva 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con una cucharada de yogur griego.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Kéfir

150 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**kefir con sabor**

1 taza (mL)

Para las 2 comidas:

**kefir con sabor**

2 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

## Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**framboesas**

1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

**framboesas**

2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

---

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

---

### Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**almendras**

4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

**almendras**

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Bowl asiático bajo en carbohidratos con tofu

393 kcal ● 20g protein ● 29g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**brócoli**  
1/2 taza, picado (46g)  
**coliflor rallada congelada**  
3/4 taza, preparada (128g)  
**salsa de soja (tamari)**  
2 cda (mL)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
1 cdita (3g)  
**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**  
5 oz (142g)  
**ajo, picado fino**  
1 diente (3g)  
**jengibre fresco, picado fino**  
1 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

**brócoli**  
1 taza, picado (91g)  
**coliflor rallada congelada**  
1 1/2 taza, preparada (255g)  
**salsa de soja (tamari)**  
4 cda (mL)  
**aceite**  
3 cda (mL)  
**semillas de sésamo**  
2 cdita (6g)  
**tofu firme, escurrido y secado con papel de cocina**  
10 oz (284g)  
**ajo, picado fino**  
2 diente (6g)  
**jengibre fresco, picado fino**  
2 cdita (4g)

1. Corta el tofu en piezas del tamaño de un bocado.
2. En una sartén a fuego medio, calienta aproximadamente un tercio del aceite, reservando el resto para más tarde. Añade el tofu y cocina hasta que esté dorado por ambos lados.
3. Mientras tanto, prepara la coliflor rallada según las indicaciones del paquete y también prepara la salsa mezclando la salsa de soja, el jengibre, el ajo, las semillas de sésamo y el aceite restante en un bol pequeño.
4. Cuando el tofu esté casi hecho, baja el fuego y vierte aproximadamente la mitad de la salsa. Remueve y continúa cocinando otro minuto aproximadamente hasta que la salsa esté mayormente absorbida.
5. En un bol, añade la coliflor rallada y el tofu, y reserva.
6. Añade el brócoli a la sartén y cocina unos minutos hasta que se ablande.
7. Añade el brócoli y la salsa restante al bol con la coliflor y el tofu. Sirve.

## Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
4 container (680g)

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

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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

674 kcal ● 79g protein ● 30g fat ● 17g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
3/8 cdita, hojas (0g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cucharadita (mL)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos**  
6 oz (170g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
3/4 lbs (336g)  
**zanahorias, cortado en rodajas finas**  
3/4 mediana (46g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
3 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
3/4 cdita, hojas (1g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 1/2 cucharadita (mL)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos**  
3/4 lbs (340g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
1 1/2 lbs (672g)  
**zanahorias, cortado en rodajas finas**  
1 1/2 mediana (92g)

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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**tomates**  
6 cucharada de tomates cherry  
(56g)  
**aderezo para ensaladas**  
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)  
**tomates**  
3/4 taza de tomates cherry (112g)  
**aderezo para ensaladas**  
4 1/2 cda (mL)

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

### Salteado de ternera con arroz

702 kcal ● 56g protein ● 23g fat ● 61g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**salsa para saltear**  
2 2/3 cucharada (45g)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1/2 paquete (283 g) (142g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**agua**  
1/2 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
4 cucharada (46g)  
**Falda de res, cruda, en cubos**  
1/2 lbs (226g)  
**aceite, dividido**  
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**salsa para saltear**  
1/3 taza (91g)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1 paquete (283 g) (284g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**arroz blanco de grano largo**  
1/2 taza (93g)  
**Falda de res, cruda, en cubos**  
1 lbs (452g)  
**aceite, dividido**  
1/2 cda (mL)

1. En una olla con tapa, añadir el agua y llevar a ebullición. Añadir el arroz, remover, reducir el fuego a medio-bajo y tapar con la tapa. La temperatura será la correcta cuando se vea salir un poco de vapor por el borde de la tapa. Mantener la tapa puesta durante 20 minutos sin retirar. Cuando esté listo, esponjar con un tenedor y reservar.
2. Mientras tanto, calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el trozo de carne en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar la carne y reservar.
3. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
4. Volver a añadir la carne a la sartén y mezclar.
5. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
6. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que la carne esté completamente hecha.
7. Servir sobre el arroz.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 7

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

almendras  
2 cucharada, entera (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 58g carbs ● 13g fiber



Rinde 2 1/2 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pomelo

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



Rinde 1/2 pomelo

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

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)

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber

Para una sola comida:



**jugo de fruta**  
4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**  
8 fl oz (mL)

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 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Pistachos

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



Para una sola comida:

**pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**jugo de fruta**  
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### 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.

### Cereal de desayuno

193 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)  
**cereal para el desayuno**  
1 ración (30g)

Para las 3 comidas:

**leche entera**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**cereal para el desayuno**  
3 ración (90g)

1. Solo busca un cereal que te guste donde una porción se encuentre en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal de desayuno y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que la mayoría de los cereales de desayuno tendrán una distribución de macronutrientes muy similar.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Leche

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pollo al estilo ranch

12 onza(s) - 691 kcal ● 76g protein ● 39g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aderezo ranch**  
3 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (336g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**mezcla para aderezo ranch**  
3/8 sobre (28 g) (11g)

Para las 2 comidas:

**aderezo ranch**  
6 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (672g)  
**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**mezcla para aderezo ranch**  
3/4 sobre (28 g) (21g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

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

13 1/3 oz (373g)

**aceite**

5/6 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.

### Chícharos sugar snap con mantequilla

322 kcal ● 8g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**mantequilla**  
6 cdita (27g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
2 taza (288g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Panecillo

1 bollo(s) - 77 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

#### Bollo

1 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (28g)

Para las 2 comidas:

#### Bollo

2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

### 1. Disfruta.

### Leche

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

Para una sola comida:



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

Para las 2 comidas:

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

### 1. La receta no tiene instrucciones.

### Sartén de salchicha, espinacas y ñoquis

739 kcal ● 58g protein ● 26g fat ● 66g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**gnocchi**  
6 oz (170g)  
**espinaca fresca**  
3/8 paquete (283 g) (107g)  
**queso parmesano**  
3/4 cda (4g)  
**tomates**  
3 cucharada, picada (34g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cdita (mL)  
**salchicha de pavo italiana cruda**  
1/2 lbs (255g)

Para las 2 comidas:

**gnocchi**  
3/4 lbs (340g)  
**espinaca fresca**  
3/4 paquete (283 g) (213g)  
**queso parmesano**  
1 1/2 cda (8g)  
**tomates**  
6 cucharada, picada (68g)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**salchicha de pavo italiana cruda**  
18 oz (510g)

1. Cocine los ñoquis según las instrucciones del paquete.
2. Corte la salchicha en rodajas y cocínela en una sartén con aceite a fuego medio hasta que esté bien hecha, alrededor de 10 minutos. Revuelva la salchicha mientras se cocina.
3. Agregue las espinacas y cocine unos 3-4 minutos o hasta que la espinaca esté ligeramente marchita.
4. Mezcle los ñoquis, los tomates y el queso parmesano hasta que se calienten. Sirva.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
2/3 taza (128g)

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.

### Sartén estilo gyros

661 kcal ● 58g protein ● 40g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**nata para montar**  
4 cucharada (mL)  
**queso feta**  
1 oz (28g)  
**orégano seco**  
1/2 cdita, hojas (1g)  
**tomillo fresco**  
1/2 cdita (0g)  
**pimentón**  
1/2 cdita (1g)  
**champiñones, lavado y cortado en rodajas**  
4 oz (113g)  
**cebolla, cortado en dados**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**solomillo de cerdo, crudo, cortado en tiras pequeñas**  
1/2 lbs (227g)  
**pimiento, sin semillas y picado**  
1/2 grande (82g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cda (mL)  
**nata para montar**  
1/2 taza (mL)  
**queso feta**  
2 oz (57g)  
**orégano seco**  
1 cdita, hojas (1g)  
**tomillo fresco**  
1 cdita (1g)  
**pimentón**  
1 cdita (2g)  
**champiñones, lavado y cortado en rodajas**  
1/2 lbs (227g)  
**cebolla, cortado en dados**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (110g)  
**solomillo de cerdo, crudo, cortado en tiras pequeñas**  
1 lbs (454g)  
**pimiento, sin semillas y picado**  
1 grande (164g)

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade las tiras de cerdo y fríe, removiendo ocasionalmente, durante unos 7 minutos hasta que estén doradas y completamente cocidas. Saca la carne con una espátula y reserva.
2. Añade las cebollas, el pimiento y los champiñones a la sartén y saltea durante unos 7-10 minutos hasta que las verduras estén tiernas. Añade la carne de nuevo junto con todas las especias, más una pizca de sal/pimienta, y remueve, cocinando hasta que desprenda aroma, alrededor de 1 minuto.
3. Añade la nata (crema de leche) y el feta. Cuando empiece a burbujejar y el feta se haya derretido, retira del fuego y sirve.