

Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 2900 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

2882 kcal ● 221g protein (31%) ● 114g fat (36%) ● 201g carbs (28%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

490 kcal, 29g proteína, 71g carbohidratos netos, 6g grasa



Sándwich de muffin inglés con jamón y tomate
2 sándwich(es)- 412 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal

Aperitivos

380 kcal, 11g proteína, 19g carbohidratos netos, 27g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Chocolate negro
5 cuadrado(s)- 299 kcal

Almuerzo

1000 kcal, 59g proteína, 66g carbohidratos netos, 48g grasa



Cacahuets tostados
3/8 taza(s)- 383 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Cena

1010 kcal, 121g proteína, 46g carbohidratos netos, 34g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
85 kcal



Pechuga de pollo básica
16 onza(s)- 635 kcal



Lentejas
289 kcal

Day 2

2848 kcal ● 221g protein (31%) ● 123g fat (39%) ● 173g carbs (24%) ● 43g fiber (6%)

Desayuno

490 kcal, 29g proteína, 71g carbohidratos netos, 6g grasa



Sándwich de muffin inglés con jamón y tomate
2 sándwich(es)- 412 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal

Aperitivos

380 kcal, 11g proteína, 19g carbohidratos netos, 27g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Chocolate negro
5 cuadrado(s)- 299 kcal

Almuerzo

1000 kcal, 59g proteína, 66g carbohidratos netos, 48g grasa



Cacahuets tostados
3/8 taza(s)- 383 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Cena

975 kcal, 121g proteína, 18g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
18 oz- 899 kcal

Day 3

2912 kcal ● 204g protein (28%) ● 133g fat (41%) ● 190g carbs (26%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

540 kcal, 16g proteína, 67g carbohidratos netos, 19g grasa



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada

4 rebanada(s)- 533 kcal

Aperitivos

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



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

Almuerzo

985 kcal, 44g proteína, 87g carbohidratos netos, 46g grasa



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



Sopa de fideos con pollo

2 1/2 lata(s)- 356 kcal



Semillas de calabaza

366 kcal

Cena

975 kcal, 121g proteína, 18g carbohidratos netos, 42g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz- 899 kcal

Day 4

2964 kcal ● 174g protein (23%) ● 155g fat (47%) ● 186g carbs (25%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

540 kcal, 16g proteína, 67g carbohidratos netos, 19g grasa



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada

4 rebanada(s)- 533 kcal

Aperitivos

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



Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal

Almuerzo

985 kcal, 44g proteína, 87g carbohidratos netos, 46g grasa



Pan naan

1 pieza(s)- 262 kcal



Sopa de fideos con pollo

2 1/2 lata(s)- 356 kcal



Semillas de calabaza

366 kcal

Cena

1025 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 64g grasa



Guisantes sugar snap

123 kcal



Muslos de pollo rellenos de queso azul

2 muslo- 904 kcal

Day 5

2856 kcal ● 279g protein (39%) ● 117g fat (37%) ● 142g carbs (20%) ● 32g fiber (5%)

Desayuno

470 kcal, 65g proteína, 41g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido proteico doble chocolate
206 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal



Queso cottage y miel
3/4 taza(s)- 187 kcal

Aperitivos

410 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
2 barra(s)- 408 kcal

Almuerzo

950 kcal, 103g proteína, 64g carbohidratos netos, 25g grasa



Lentejas
347 kcal



Ensalada mixta simple
136 kcal



Bacalao estilo cajún
15 onza(s)- 468 kcal

Cena

1025 kcal, 91g proteína, 13g carbohidratos netos, 64g grasa



Guisantes sugar snap
123 kcal



Muslos de pollo rellenos de queso azul
2 muslo- 904 kcal

Day 6

2905 kcal ● 240g protein (33%) ● 87g fat (27%) ● 247g carbs (34%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

470 kcal, 65g proteína, 41g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido proteico doble chocolate
206 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal



Queso cottage y miel
3/4 taza(s)- 187 kcal

Aperitivos

410 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
2 barra(s)- 408 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 68g proteína, 87g carbohidratos netos, 37g grasa



Batatas con pollo al pesto
2 batata(s)- 862 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Cena

1015 kcal, 88g proteína, 96g carbohidratos netos, 23g grasa



Sopa de chili blanco con pollo
780 kcal



Chips de tortilla
235 kcal

Day 7

2905 kcal ● 240g protein (33%) ● 87g fat (27%) ● 247g carbs (34%) ● 41g fiber (6%)

Desayuno

470 kcal, 65g proteína, 41g carbohidratos netos, 3g grasa



Batido proteico doble chocolate
206 kcal



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal



Queso cottage y miel
3/4 taza(s)- 187 kcal

Aperitivos

410 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
2 barra(s)- 408 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 68g proteína, 87g carbohidratos netos, 37g grasa



Batatas con pollo al pesto
2 batata(s)- 862 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Cena

1015 kcal, 88g proteína, 96g carbohidratos netos, 23g grasa



Sopa de chili blanco con pollo
780 kcal



Chips de tortilla
235 kcal

Productos lácteos y huevos

- queso en hebras
2 barra (56g)
- mantequilla
8 cdita (36g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3 1/4 taza (735g)
- queso azul
2 oz (57g)
- yogur griego sin grasa
9 cda (158g)
- leche entera
2 taza(s) (mL)

Dulces

- chocolate negro 70-85%
10 cuadrado(s) (100g)
- mermelada
8 cdita (56g)
- miel
13 cdita (91g)
- cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)

Productos horneados

- panecillos ingleses
4 muffin(s) (228g)
- pan naan
2 pieza(s) (180g)
- pan
8 rebanada (256g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de jamón
1/2 lbs (227g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (906g)
- ajo
1/3 diente(s) (1g)
- apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
- batatas / boniatos
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

Otro

- mezcla de hierbas italianas
1/8 envase (21 g) (2g)
- mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
- proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)

Frutas y jugos

- clementinas
10 fruta (740g)
- aceitunas verdes
36 grande (158g)

Legumbres y derivados

- cacahuets tostados
1 taza (158g)
- lentejas, crudas
1 taza (176g)
- alubias Great Northern enlatadas
1 1/2 lata (~425 g) (638g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)
- sopa de fideos con pollo enlatada, condensada
5 lata (298 g) (1490g)
- salsa pesto
8 cda (128g)
- caldo de pollo (listo para servir)
4 1/2 taza(s) (mL)
- salsa verde
1 1/2 taza (384g)

Grasas y aceites

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

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
5 1/2 lbs (2433g)

Especias y hierbas

- mostaza Dijon
4 cdita (20g)
- pimienta negra
1 1/2 g (1g)
- sal
2 cdita (11g)
- chile en polvo
6 cdita (16g)
- albahaca fresca
36 hojas (18g)
- tomillo, seco
3/4 cdita, molido (1g)
- pimentón
1/2 cdita (1g)
- condimento cajún
5 cdita (11g)
- comino molido
1 1/2 cdita (3g)

- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
4 muslo(s) (680g)

Bebidas

- agua
8 taza(s) (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)
- nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas
6 barra (240g)
- totopos (tortilla chips)
3 1/3 oz (95g)

Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo
15 oz (425g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de muffin inglés con jamón y tomate

2 sándwich(es) - 412 kcal ● 28g protein ● 6g fat ● 56g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

panecillos ingleses
2 muffin(s) (114g)
fiambres de jamón
4 oz (113g)
tomates
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
mostaza Dijon
2 cdita (10g)
mezcla de hierbas italianas
2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

panecillos ingleses
4 muffin(s) (228g)
fiambres de jamón
1/2 lbs (227g)
tomates
8 rebanada(s), fina/pequeña (120g)
mostaza Dijon
4 cdita (20g)
mezcla de hierbas italianas
4 pizca (0g)

1. Unta mostaza Dijon dentro del muffin inglés. Rellena con jamón, rodajas de tomate, condimento italiano y un poco de sal y pimienta.
2. Opcional: Tuesta el/los sándwich(es) en un horno a 400°F (200°C) o en una tostadora durante 5-8 minutos.
3. Sirve.

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

clementinas
2 fruta (148g)

Para las 2 comidas:

clementinas
4 fruta (296g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

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

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Tostada con mantequilla y mermelada

4 rebanada(s) - 533 kcal ● 16g protein ● 19g fat ● 66g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pan

4 rebanada (128g)

mantequilla

4 cdita (18g)

mermelada

4 cdita (28g)

Para las 2 comidas:

pan

8 rebanada (256g)

mantequilla

8 cdita (36g)

mermelada

8 cdita (56g)

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

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido proteico doble chocolate

206 kcal ● 42g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
cacao en polvo
1 1/2 cdita (3g)
yogur griego sin grasa
3 cda (53g)
proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 3 comidas:

agua
4 1/2 taza(s) (mL)
cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)
yogur griego sin grasa
9 cda (158g)
proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

clementinas
2 fruta (148g)

Para las 3 comidas:

clementinas
6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage y miel

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



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3/4 taza (170g)
miel
3 cdita (21g)

Para las 3 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 1/4 taza (509g)
miel
9 cdita (63g)

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

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Cacahuets tostados

3/8 taza(s) - 383 kcal ● 15g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

cacahuets tostados
6 2/3 cucharada (61g)

Para las 2 comidas:

cacahuets tostados
13 1/3 cucharada (122g)

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
5 lata (~540 g) (2630g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal ● 9g protein ● 5g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan naan
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

pan naan
2 pieza(s) (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa de fideos con pollo

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

sopa de fideos con pollo enlatada, condensada
5 lata (298 g) (1490g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 taza (118g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Bacalao estilo cajún

15 onza(s) - 468 kcal ● 77g protein ● 15g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 15 onza(s)
bacalao, crudo
15 oz (425g)
condimento cajún
5 cdita (11g)
aceite
2 1/2 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Batatas con pollo al pesto

2 batata(s) - 862 kcal ● 60g protein ● 29g fat ● 75g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
salsa pesto
4 cda (64g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (454g)
salsa pesto
8 cda (128g)

1. Microondas las batatas durante 4-7 minutos, o hasta que estén blandas. (Opcional: hornea a 400 F (200 C) durante 45 min a 1 h en su lugar)
2. Mientras tanto, pon el pollo crudo en una olla y cúbrelo con aproximadamente 2.5 cm (1 pulgada) de agua. Lleva a ebullición y cocina 15-20 minutos hasta que el pollo esté hecho.
3. Pasa el pollo a un bol y desmenúzalo con 2 tenedores.
4. Añade pesto al pollo y mezcla bien. Rellena las batatas con la mezcla de pollo. Sirve.

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.
-

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chocolate negro

5 cuadrado(s) - 299 kcal ● 4g protein ● 21g fat ● 18g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

chocolate negro 70-85%
5 cuadrado(s) (50g)

Para las 2 comidas:

chocolate negro 70-85%
10 cuadrado(s) (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

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.

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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Barrita de granola alta en proteínas

2 barra(s) - 408 kcal ● 20g protein ● 24g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

barrita de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Para las 3 comidas:

barrita de granola alta en proteínas
6 barra (240g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Tomates salteados con ajo y hierbas

85 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tomates

1/3 pinta, tomates cherry (99g)

mezcla de hierbas italianas

1/6 cda (2g)

sal

1/6 cdita (1g)

ajo, picado

1/3 diente(s) (1g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Pechuga de pollo básica

16 onza(s) - 635 kcal ● 101g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 lbs (448g)

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.

Lentejas

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



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

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz - 899 kcal ● 120g protein ● 37g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

tomates
36 tomates cherry (612g)
aceite de oliva
6 cdita (mL)
sal
1 1/2 cdita (9g)
aceitunas verdes
36 grande (158g)
pimienta negra
1/2 cucharada (1g)
chile en polvo
6 cdita (16g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/4 lbs (1021g)
albahaca fresca, desmenuzado
36 hojas (18g)

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 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Muslos de pollo rellenos de queso azul

2 muslo - 904 kcal ● 83g protein ● 63g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso azul
1 oz (28g)
tomillo, seco
3/8 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
pimentón
1/4 cdita (1g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2 muslo(s) (340g)

Para las 2 comidas:

queso azul
2 oz (57g)
tomillo, seco
3/4 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
pimentón
1/2 cdita (1g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
4 muslo(s) (680g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Sopa de chili blanco con pollo

780 kcal ● 85g protein ● 12g fat ● 66g carbs ● 16g fiber



Para una sola comida:

caldo de pollo (listo para servir)
2 1/4 taza(s) (mL)
comino molido
3/4 cdita (2g)
salsa verde
3/4 taza (192g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (255g)
alubias Great Northern enlatadas, escurrido
3/4 lata (~425 g) (319g)

Para las 2 comidas:

caldo de pollo (listo para servir)
4 1/2 taza(s) (mL)
comino molido
1 1/2 cdita (3g)
salsa verde
1 1/2 taza (384g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
18 oz (510g)
alubias Great Northern enlatadas, escurrido
1 1/2 lata (~425 g) (638g)

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. En una olla nueva, agregue el caldo, el pollo, los frijoles, la salsa y el comino a fuego medio-alto y mezcle.
4. Cocine durante unos 5 minutos. Sirva.
5. *Método en olla de cocción lenta: Añada todos los ingredientes (incluido el pollo crudo) a la olla de cocción lenta. Cocine a temperatura baja 6-8 horas, o alta 3-4 horas. Cuando esté listo, desmenuce el pollo con dos tenedores y sirva.

Chips de tortilla

235 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

totopos (tortilla chips)
1 2/3 oz (47g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)
1/4 lbs (95g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-