

# Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 3000 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

2964 kcal ● 214g protein (29%) ● 156g fat (47%) ● 136g carbs (18%) ● 39g fiber (5%)

### Desayuno

490 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa



**Palitos de queso**  
2 palito(s)- 165 kcal



**Huevos con tomate y aguacate**  
326 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 25g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal



**Chocolate negro**  
2 cuadrado(s)- 120 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Almuerzo

1025 kcal, 69g proteína, 37g carbohidratos netos, 61g grasa



**Nueces**  
1/3 taza(s)- 233 kcal



**Arándanos**  
1 taza(s)- 95 kcal



**Ensalada mediterránea de pollo con aderezo de yogur y limón**  
698 kcal

### Cena

1080 kcal, 92g proteína, 75g carbohidratos netos, 39g grasa



**Papas fritas de batata**  
485 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
13 1/3 onza(s)- 529 kcal



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
64 kcal

## Day 2

2995 kcal ● 201g protein (27%) ● 158g fat (48%) ● 154g carbs (21%) ● 38g fiber (5%)

### Desayuno

490 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa



**Palitos de queso**  
2 palito(s)- 165 kcal



**Huevos con tomate y aguacate**  
326 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 25g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal



**Chocolate negro**  
2 cuadrado(s)- 120 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 55g proteína, 55g carbohidratos netos, 63g grasa



**Yogur griego bajo en grasa**  
2 envase(s)- 310 kcal



**Anacardos tostados**  
3/8 taza(s)- 348 kcal



**Ensalada de huevo y aguacate**  
399 kcal

### Cena

1080 kcal, 92g proteína, 75g carbohidratos netos, 39g grasa



**Papas fritas de batata**  
485 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
13 1/3 onza(s)- 529 kcal



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
64 kcal

## Day 3

3036 kcal ● 240g protein (32%) ● 132g fat (39%) ● 189g carbs (25%) ● 33g fiber (4%)

### Desayuno

515 kcal, 34g proteína, 51g carbohidratos netos, 15g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Bol paleo de carne y huevo**  
236 kcal



**Avena instantánea con agua**  
1 sobre(s)- 165 kcal

### Aperitivos

370 kcal, 25g proteína, 17g carbohidratos netos, 20g grasa



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal



**Chocolate negro**  
2 cuadrado(s)- 120 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal

### Almuerzo

1055 kcal, 55g proteína, 55g carbohidratos netos, 63g grasa



**Yogur griego bajo en grasa**  
2 envase(s)- 310 kcal



**Anacardos tostados**  
3/8 taza(s)- 348 kcal



**Ensalada de huevo y aguacate**  
399 kcal

### Cena

1095 kcal, 125g proteína, 67g carbohidratos netos, 33g grasa



**Ensalada caprese**  
178 kcal



**Sándwich de pollo a la parrilla**  
2 sándwich(es)- 919 kcal

## Day 4

3005 kcal ● 293g protein (39%) ● 109g fat (33%) ● 180g carbs (24%) ● 34g fiber (5%)

### Desayuno

515 kcal, 34g proteína, 51g carbohidratos netos, 15g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Bol paleo de carne y huevo

236 kcal



Avena instantánea con agua

1 sobre(s)- 165 kcal

### Aperitivos

380 kcal, 13g proteína, 46g carbohidratos netos, 14g grasa



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal



Rodajas de manzana con arándanos y nueces

1/2 manzana(s)- 198 kcal

### Almuerzo

1015 kcal, 121g proteína, 16g carbohidratos netos, 46g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz- 899 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

### Cena

1095 kcal, 125g proteína, 67g carbohidratos netos, 33g grasa



Ensalada caprese

178 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla

2 sándwich(es)- 919 kcal

## Day 5

2973 kcal ● 213g protein (29%) ● 94g fat (29%) ● 284g carbs (38%) ● 33g fiber (4%)

### Desayuno

550 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 34g grasa



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal

### Aperitivos

380 kcal, 13g proteína, 46g carbohidratos netos, 14g grasa



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal



Rodajas de manzana con arándanos y nueces

1/2 manzana(s)- 198 kcal

### Almuerzo

1060 kcal, 109g proteína, 71g carbohidratos netos, 33g grasa



Pastel de carne glaseado con BBQ

3 pasteles de carne- 839 kcal



Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal



Lentejas

174 kcal

### Cena

985 kcal, 69g proteína, 142g carbohidratos netos, 13g grasa



Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Camarones criollos con arroz

813 kcal


Desayuno

550 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 34g grasa




Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal




Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal

Aperitivos

410 kcal, 25g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa




Dip de manzana y proteína

408 kcal


Almuerzo

1055 kcal, 71g proteína, 66g carbohidratos netos, 42g grasa



Muslos de pollo básicos

9 onza- 383 kcal



Col rizada (collard) con ajo

398 kcal



Puré de batata

275 kcal


Cena

985 kcal, 69g proteína, 142g carbohidratos netos, 13g grasa



Jugo de frutas

1 1/2 taza(s)- 172 kcal



Camarones criollos con arroz

813 kcal


Desayuno

550 kcal, 23g proteína, 26g carbohidratos netos, 34g grasa




Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Pera

1 pera(s)- 113 kcal




Almendras tostadas

1/3 taza(s)- 277 kcal

Aperitivos

410 kcal, 25g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa




Dip de manzana y proteína

408 kcal


Almuerzo

1055 kcal, 71g proteína, 66g carbohidratos netos, 42g grasa



Muslos de pollo básicos

9 onza- 383 kcal



Col rizada (collard) con ajo

398 kcal




Puré de batata

275 kcal


Cena

970 kcal, 98g proteína, 51g carbohidratos netos, 37g grasa



Lentejas

347 kcal



Pavo molido básico

13 1/3 onza- 625 kcal

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
1 1/3 taza, entera (188g)
- ☐ nueces  
1 1/2 oz (41g)
- ☐ anacardos tostados  
13 1/4 cucharada (114g)
- ☐ mantequilla de almendra  
2 cda (32g)

## Dulces

- ☐ chocolate negro 70-85%  
6 cuadrado(s) (60g)

## Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor  
3 container (450g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
1 2/3 paquete (155 g) (264g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas  
1/4 cda (3g)
- ☐ tomates en cubos  
1 1/6 lata(s) (490g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ queso en hebras  
4 barra (112g)
- ☐ huevos  
18 grande (900g)
- ☐ yogur griego sin grasa  
2 1/3 container (392g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ queso mozzarella fresco  
2 1/2 oz (71g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa  
2 envase (170 g) (340g)

## Especias y hierbas

- ☐ sal  
2/3 oz (19g)
- ☐ pimienta negra  
2 1/2 g (2g)
- ☐ albahaca fresca  
3/4 oz (21g)
- ☐ pimentón  
1 1/2 cdita (3g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
2 1/4 aguacate(s) (452g)
- ☐ arándanos  
1 1/4 taza (185g)
- ☐ jugo de limón  
1 cda (mL)
- ☐ aceitunas negras  
6 aceitunas grandes (26g)
- ☐ peras  
5 mediana (890g)
- ☐ manzanas  
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- ☐ aceitunas verdes  
18 grande (79g)
- ☐ jugo de lima  
1/2 cda (mL)
- ☐ jugo de fruta  
24 fl oz (mL)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
1 2/3 cda (mL)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
5 1/3 lbs (2391g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel  
18 oz (510g)
- ☐ pavo molido, crudo  
13 1/3 oz (378g)

## Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva  
1/3 taza(s) (80g)
- ☐ lentejas, crudas  
3/4 taza (144g)
- ☐ mantequilla de cacahuete  
4 cda (64g)

## Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)  
1 1/2 lbs (652g)

- ☐ **tomillo, seco**  
1/2 cdita, hojas (0g)
- ☐ **ajo en polvo**  
2 1/2 cdita (7g)
- ☐ **mostaza Dijon**  
2 cda (30g)
- ☐ **chile en polvo**  
3 cdita (8g)
- ☐ **condimento cajún**  
2 1/3 cdita (5g)
- ☐ **condimento chipotle**  
3/8 cdita (1g)
- ☐ **canela**  
2 cdita (5g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ **tomates**  
8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (972g)
- ☐ **cebolla**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (31g)
- ☐ **batatas / boniatos**  
7 batata, 12,5 cm de largo (1462g)
- ☐ **ajo**  
8 diente(s) (24g)
- ☐ **okra, congelada**  
1 1/6 paquete (285 g) (335g)
- ☐ **mezcla de verduras congeladas**  
1/2 taza (68g)
- ☐ **col rizada (collard greens)**  
2 1/2 lbs (1134g)

## Cereales para el desayuno

- ☐ **avena instantánea con sabor**  
2 sobre (86g)

## Bebidas

- ☐ **agua**  
6 1/2 taza (mL)

## Productos horneados

- ☐ **panecillos Kaiser**  
4 bollo (9 cm diá.) (228g)
- ☐ **pan**  
1 1/2 rebanada (48g)

## Cereales y pastas

- ☐ **arroz blanco de grano largo**  
56 cucharadita (216g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ **camarón, crudo**  
18 3/4 oz (530g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ **salsa barbecue**  
3 cda (51g)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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.

### Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
2 pizca (1g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**tomates**  
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)  
**aguacates, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**albahaca fresca, troceado**  
2 hojas (1g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
4 pizca (2g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**tomates**  
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)  
**aguacates, en rodajas**  
1 aguacate(s) (201g)  
**albahaca fresca, troceado**  
4 hojas (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.



## Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Bol paleo de carne y huevo

236 kcal  30g protein  13g fat  0g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

**carne molida de res (93% magra)**  
4 oz (114g)  
**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**carne molida de res (93% magra)**  
1/2 lbs (227g)  
**huevos**  
2 grande (100g)

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la carne molida y desmenúzala. Sazona con un poco de sal y pimienta. Cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que la carne esté completamente cocida y ya no esté rosada. Traslada la carne a un plato y reserva.
2. Casca el huevo en la sartén y cocina hasta que las claras estén firmes.
3. Coloca la carne en un bol y coloca el huevo encima. Sazona con más sal/pimienta y sirve.

### Avena instantánea con agua

1 sobre(s) - 165 kcal  4g protein  2g fat  29g carbs  4g fiber





Para una sola comida:

**avena instantánea con sabor**

1 sobre (43g)

**agua**

3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**avena instantánea con sabor**

2 sobre (86g)

**agua**

1 1/2 taza(s) (mL)

1. Pon la avena en un bol y vierte el agua encima.
2. Microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Huevos revueltos básicos

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



Para una sola comida:

**aceite**

1/2 cdita (mL)

**huevos**

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

**aceite**

1 1/2 cdita (mL)

**huevos**

6 grande (300g)

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.

### Pera

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



Para una sola comida:

**peras**  
1 mediana (178g)

Para las 3 comidas:

**peras**  
3 mediana (534g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almendras tostadas

1/3 taza(s) - 277 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**almendras**  
5 cucharada, entera (45g)

Para las 3 comidas:

**almendras**  
1 taza, entera (134g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

---

### Nueces

1/3 taza(s) - 233 kcal ● 5g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/3 taza(s)



**nueces**  
1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 taza(s)

**arándanos**  
1 taza (148g)

- 1. Enjuaga los arándanos y sirve.

**Ensalada mediterránea de pollo con aderezo de yogur y limón**

698 kcal ● 63g protein ● 39g fat ● 17g carbs ● 7g fiber



**mezcla de hojas verdes**

1 1/2 taza (45g)

**yogur griego sin grasa**

3 cda (52g)

**aceite**

2 cda (mL)

**pimentón**

1/2 cdita (1g)

**tomillo, seco**

1/2 cdita, hojas (0g)

**jugo de limón**

1 cda (mL)

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

1/2 lbs (227g)

**tomates, picado**

1/2 taza de tomates cherry (74g)

**aceitunas negras, deshuesado**

6 aceitunas grandes (26g)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1/3 taza(s) (80g)

**cebolla, cortado en láminas finas**

1/3 pequeña (23g)

1. Mezcla el yogur griego y el jugo de limón con una pizca de sal/pimienta. Mezcla hasta obtener una consistencia tipo salsa. Si es necesario, añade un chorrito de agua para aligerar. Reserva en el frigorífico.
2. Añade la mitad del aceite a una sartén a fuego medio y añade los garbanzos. Cocina durante unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente. Espolvorea la paprika y algo de sal y cocina 30 segundos más. Transfiere los garbanzos a un recipiente y reserva.
3. Añade el resto del aceite a la sartén y cocina el pollo durante unos 10 minutos o hasta que esté cocido y ya no esté rosado por dentro. Espolvorea tomillo y algo de sal/pimienta y retira del fuego.
4. Monta la ensalada colocando los garbanzos, el pollo, los tomates, la cebolla y las aceitunas sobre una cama de hojas verdes. Vierte el aderezo por encima y sirve.
5. Consejo de preparación: para mejores resultados, guarda los ingredientes preparados (pollo, garbanzos, aceitunas, cebolla, tomates) juntos en un recipiente hermético en el frigorífico. Mantén separados los verdes y el aderezo hasta que vayas a servir.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### 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 2 comidas:

**yogur griego saborizado bajo en grasa**

4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Anacardos tostados

3/8 taza(s) - 348 kcal ● 9g protein ● 27g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**

6 2/3 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**

13 1/3 cucharada (114g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de huevo y aguacate

399 kcal ● 22g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**ajo en polvo**

1/2 cdita (2g)

**aguacates**

1/2 aguacate(s) (101g)

**mezcla de hojas verdes**

1 taza (30g)

**huevos, hervido y enfriado**

3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

**ajo en polvo**

1 cdita (3g)

**aguacates**

1 aguacate(s) (201g)

**mezcla de hojas verdes**

2 taza (60g)

**huevos, hervido y enfriado**

6 grande (300g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja que se enfríen en el frigorífico.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta integrar completamente.
3. Sirve sobre una cama de hojas verdes.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los días 4

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

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



Rinde 18 oz

#### tomates

18 tomates cherry (306g)

#### aceite de oliva

3 cdita (mL)

#### sal

3/4 cdita (5g)

#### aceitunas verdes

18 grande (79g)

#### pimienta negra

1/4 cucharada (1g)

#### chile en polvo

3 cdita (8g)

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

18 oz (510g)

#### albahaca fresca, desmenuzado

18 hojas (9g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

### Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



#### cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

#### jugo de lima

1/2 cda (mL)

#### aceite de oliva

1/8 cda (mL)

#### ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

#### sal

1/8 cdita (1g)

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

#### aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

#### tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

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



## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Pastel de carne glaseado con BBQ

3 pasteles de carne - 839 kcal ● 95g protein ● 32g fat ● 39g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 pasteles de carne

**carne molida de res (93% magra)**

15 oz (425g)

**pan**

1 1/2 rebanada (48g)

**condimento chipotle**

3/8 cdita (1g)

**salsa barbecue**

3 cda (51g)

**agua**

3 cda (mL)

**ajo en polvo**

3/8 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol mediano, remoja el pan en el agua. Deshazlo con las manos hasta que se vuelva una pasta.
3. Añade la carne, el ajo en polvo, el sazónador chipotle y un poco de sal y pimienta al bol. Mezcla suavemente hasta integrar.
4. Forma la mezcla de carne en pequeños pasteles (usa el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
5. Coloca los pasteles de carne en una bandeja para hornear y pinta con la salsa barbacoa. Hornea hasta que los pasteles estén dorados y cocidos, 15-18 minutos. Sirve.

### Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

**mezcla de verduras congeladas**

1/2 taza (68g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber





**agua**  
1 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cedita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
4 cucharada (48g)

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.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
1/2 lbs (255g)  
**aceite**  
3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
18 oz (510g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

### Col rizada (collard) con ajo

398 kcal ● 18g protein ● 21g fat ● 12g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

**col rizada (collard greens)**

1 1/4 lbs (567g)

**aceite**

1 1/4 cda (mL)

**sal**

1/3 cdita (2g)

**ajo, picado**

3 3/4 diente(s) (11g)

Para las 2 comidas:

**col rizada (collard greens)**

2 1/2 lbs (1134g)

**aceite**

2 1/2 cda (mL)

**sal**

5/8 cdita (4g)

**ajo, picado**

7 1/2 diente(s) (23g)

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.

## Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo  
(315g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
  2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.
-

# Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

## Almendras tostadas

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



Para una sola comida:

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

**almendras**  
6 cucharada, entera (54g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

## Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal  2g protein  9g fat  7g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**chocolate negro 70-85%**  
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 3 comidas:

**chocolate negro 70-85%**  
6 cuadrado(s) (60g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

## Yogur griego proteico

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
3 container (450g)

- 1. Disfruta.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur saborizado bajo en grasa**  
1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

**yogur saborizado bajo en grasa**  
2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Rodajas de manzana con arándanos y nueces

1/2 manzana(s) - 198 kcal ● 4g protein ● 12g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**manzanas**  
1/2 mediano (7,5 cm diá.) (91g)  
**mantequilla de almendra**  
1 cda (16g)  
**arándanos**  
2 cucharada (19g)  
**nueces, picado**  
2 nueces (4g)

Para las 2 comidas:

**manzanas**  
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)  
**mantequilla de almendra**  
2 cda (32g)  
**arándanos**  
4 cucharada (37g)  
**nueces, picado**  
4 nueces (8g)

1. Corta la manzana en rodajas (aprox. 6 rodajas por manzana). Corta el corazón y las semillas del centro de las rodajas con un cuchillo.
2. Unta mantequilla de almendra en las rodajas y cubre con arándanos y nueces picadas. Sirve.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Dip de manzana y proteína

408 kcal ● 25g protein ● 17g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**

1 container (170g)

**canela**

1 cda (3g)

**mantequilla de cacahuete**

2 cda (32g)

**manzanas, cortado en rodajas**

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**

2 container (340g)

**canela**

2 cda (5g)

**mantequilla de cacahuete**

4 cda (64g)

**manzanas, cortado en rodajas**

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. Abrir el envase de yogur griego y añadir la mantequilla de cacahuete y la canela (o mezclar en un bol pequeño). Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Cortar una manzana en rodajas.
3. Sumergir la manzana en el dip y disfrutar.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Papas fritas de batata

485 kcal ● 7g protein ● 13g fat ● 73g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**

1 cda (mL)

**ajo en polvo**

1/2 cda (1g)

**pimentón**

1/2 cda (1g)

**sal**

1/2 cda (3g)

**pimienta negra**

1/4 cda, molido (1g)

**batatas / boniatos, pelado**

14 2/3 oz (416g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**

2 cda (mL)

**ajo en polvo**

1 cda (3g)

**pimentón**

1 cda (2g)

**sal**

1 cda (5g)

**pimienta negra**

1/2 cda, molido (1g)

**batatas / boniatos, pelado**

29 1/3 oz (832g)

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
2. Corta las batatas en palitos de 0.6 a 1.2 cm de grosor y 7.5 cm de largo, y mézclalos con el aceite.
3. Mezcla las especias, la sal y la pimienta en un bol pequeño y espolvoréalas sobre las batatas. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén doradas y crujientes por abajo, unos 15 minutos; luego dales la vuelta y cocina hasta que el otro lado esté crujiente, unos 10 minutos.
5. Sirve.

## Pechuga de pollo básica

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





Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
13 1/3 oz (373g)  
**aceite**  
5/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 2/3 lbs (747g)  
**aceite**  
1 2/3 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.

## Tomates salteados con ajo y hierbas

64 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**tomates**  
1/4 pinta, tomates cherry (75g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/8 cda (1g)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**ajo, picado**  
1/4 diente(s) (1g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**tomates**  
1/2 pinta, tomates cherry (149g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1/4 cda (3g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente(s) (2g)

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.
-

## Cena 2

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada caprese

178 kcal  10g protein  11g fat  6g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**queso mozzarella fresco**  
1 1/4 oz (35g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3/8 paquete (155 g) (65g)  
**albahaca fresca**  
1/4 taza de hojas enteras (5g)  
**vinagreta balsámica**  
5/6 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
6 2/3 cucharada de tomates cherry (62g)

Para las 2 comidas:

**queso mozzarella fresco**  
2 1/2 oz (71g)  
**mezcla de hojas verdes**  
5/6 paquete (155 g) (129g)  
**albahaca fresca**  
6 2/3 cucharada de hojas enteras (10g)  
**vinagreta balsámica**  
1 2/3 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
13 1/3 cucharada de tomates cherry (124g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

### Sándwich de pollo a la parrilla

2 sándwich(es) - 919 kcal  115g protein  22g fat  61g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 lbs (907g)  
**tomates**  
12 rebanada(s), fina/pequeña (180g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**mostaza Dijon**  
2 cda (30g)  
**panecillos Kaiser**  
4 bollo (9 cm diá.) (228g)  
**aceite**  
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, 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.



## Cena 3

Comer los día 5 y día 6

### Jugo de frutas

1 1/2 taza(s) - 172 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Camarones criollos con arroz

813 kcal ● 66g protein ● 13g fat ● 104g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**arroz blanco de grano largo**  
9 1/3 cucharada (108g)  
**condimento cajún**  
1 1/6 cdita (3g)  
**okra, congelada**  
5/8 paquete (285 g) (167g)  
**agua**  
7/8 taza(s) (mL)  
**aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)  
**tomates en cubos, sin escurrir**  
5/8 lata(s) (245g)  
**camarón, crudo, pelados y desvenados**  
9 1/3 oz (265g)

Para las 2 comidas:

**arroz blanco de grano largo**  
56 cucharadita (216g)  
**condimento cajún**  
2 1/3 cdita (5g)  
**okra, congelada**  
1 1/6 paquete (285 g) (335g)  
**agua**  
1 3/4 taza(s) (mL)  
**aceite de oliva**  
1 1/2 cda (mL)  
**tomates en cubos, sin escurrir**  
1 1/6 lata(s) (490g)  
**camarón, crudo, pelados y desvenados**  
18 2/3 oz (530g)

1. Caliente la mayor parte del aceite (~1 cucharada por taza de arroz) en una sartén grande a fuego medio. Añada el arroz y cocine durante 2-3 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que esté ligeramente dorado.
2. Agregue los tomates (con su jugo), el agua y el condimento al arroz. Lleve a ebullición a fuego alto. Una vez que hierva, reduzca el fuego a bajo. Cubra y cocine a fuego lento durante 15-20 minutos hasta que el arroz esté cocido.
3. Mientras se cocina el arroz, caliente el aceite restante en una sartén a fuego medio-alto. Añada los camarones y cocínelos durante 5-7 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que los camarones estén opacos y rosados. Reserve.
4. Cocine la okra según las instrucciones del paquete. Reserve.
5. Cuando el arroz esté listo, añada los camarones y la okra a la olla; mezcle. Cocine unos 3 minutos más hasta que todo esté bien caliente. Sirva.

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

### 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.

### Pavo molido básico

13 1/3 onza - 625 kcal ● 74g protein ● 36g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza

**pavo molido, crudo**

13 1/3 oz (378g)

**aceite**

1 2/3 cdita (mL)

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