

Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 3200 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

3210 kcal ● 241g protein (30%) ● 150g fat (42%) ● 186g carbs (23%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

570 kcal, 34g proteína, 46g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
304 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Kéfir
150 kcal

Aperitivos

415 kcal, 25g proteína, 58g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Uvas
131 kcal



Pretzels
147 kcal

Almuerzo

1090 kcal, 58g proteína, 72g carbohidratos netos, 58g grasa



Sándwich de ensalada de pollo
2 sándwich(es)- 960 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Cena

1135 kcal, 124g proteína, 10g carbohidratos netos, 61g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
18 onza(s)- 666 kcal



Brócoli con mantequilla
3 1/2 taza(s)- 467 kcal

Day 2

3205 kcal ● 203g protein (25%) ● 140g fat (39%) ● 242g carbs (30%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

570 kcal, 34g proteína, 46g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
304 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Kéfir
150 kcal

Aperitivos

415 kcal, 25g proteína, 58g carbohidratos netos, 5g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Uvas
131 kcal



Pretzels
147 kcal

Almuerzo

1090 kcal, 58g proteína, 72g carbohidratos netos, 58g grasa



Sándwich de ensalada de pollo
2 sándwich(es)- 960 kcal



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal

Cena

1130 kcal, 86g proteína, 66g carbohidratos netos, 52g grasa



Col rizada salteada
151 kcal



Pollo a la parmesana
591 kcal



Papas fritas al horno
386 kcal

Desayuno

570 kcal, 34g proteína, 46g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
304 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Kéfir
150 kcal

Aperitivos

410 kcal, 13g proteína, 48g carbohidratos netos, 13g grasa



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal



Garbanzos asados
1/2 taza- 276 kcal

Almuerzo

1070 kcal, 134g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



Verduras mixtas
1 1/2 taza(s)- 146 kcal



Chuletas de cerdo con champiñones
3 chuleta(s)- 924 kcal

Cena

1175 kcal, 82g proteína, 46g carbohidratos netos, 69g grasa



Muslos de pollo con champiñones
9 oz- 886 kcal



Lentejas
289 kcal

Desayuno

530 kcal, 24g proteína, 54g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 391 kcal

Aperitivos

410 kcal, 13g proteína, 48g carbohidratos netos, 13g grasa



Durazno
2 durazno(s)- 132 kcal



Garbanzos asados
1/2 taza- 276 kcal

Almuerzo

1070 kcal, 134g proteína, 44g carbohidratos netos, 34g grasa



Verduras mixtas
1 1/2 taza(s)- 146 kcal



Chuletas de cerdo con champiñones
3 chuleta(s)- 924 kcal

Cena

1175 kcal, 82g proteína, 46g carbohidratos netos, 69g grasa



Muslos de pollo con champiñones
9 oz- 886 kcal



Lentejas
289 kcal

Desayuno

530 kcal, 24g proteína, 54g carbohidratos netos, 23g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 391 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 66g proteína, 82g carbohidratos netos, 55g grasa



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Sándwich a la plancha con pimiento rojo asado y espinacas
2 sándwich(es)- 714 kcal



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

Aperitivos

455 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



Parfait de moras y granola
287 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Cena

1125 kcal, 105g proteína, 90g carbohidratos netos, 34g grasa



Sándwich de pollo con miel picante
2 sándwich(es)- 948 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal

Desayuno

565 kcal, 41g proteína, 56g carbohidratos netos, 17g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 163 kcal



Queso cottage con piña
233 kcal



Compota de manzana
171 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 66g proteína, 82g carbohidratos netos, 55g grasa



Cacahuets tostados
1/4 taza(s)- 230 kcal



Sándwich a la plancha con pimiento rojo asado y espinacas
2 sándwich(es)- 714 kcal



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

Aperitivos

455 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



Parfait de moras y granola
287 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Cena

1015 kcal, 91g proteína, 60g carbohidratos netos, 42g grasa



Maíz con mantequilla
515 kcal



Bacalao estilo cajún
16 onza(s)- 499 kcal

Day 7

3224 kcal ● 211g protein (26%) ● 155g fat (43%) ● 211g carbs (26%) ● 35g fiber (4%)

Desayuno

565 kcal, 41g proteína, 56g carbohidratos netos, 17g grasa



Mezcla de frutos secos
1/6 taza(s)- 163 kcal



Queso cottage con piña
233 kcal



Compota de manzana
171 kcal

Aperitivos

455 kcal, 27g proteína, 34g carbohidratos netos, 19g grasa



Parfait de moras y granola
287 kcal



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal

Almuerzo

1190 kcal, 52g proteína, 60g carbohidratos netos, 78g grasa



Cacahuets tostados
1/2 taza(s)- 403 kcal



Wrap César
2 wrap(s)- 785 kcal

Cena

1015 kcal, 91g proteína, 60g carbohidratos netos, 42g grasa



Maíz con mantequilla
515 kcal



Bacalao estilo cajún
16 onza(s)- 499 kcal

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ Garbanzos tostados
1 taza (113g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)
- ☐ pimientos rojos asados
1/2 lbs (227g)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
4 1/2 taza (414g)
- ☐ jugo de limón
1 cda (mL)
- ☐ durazno
8 mediano (6,8 cm diá.) (1200g)
- ☐ zarzamoras
1 taza (135g)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (226g)
- ☐ jugo de lima
3/4 cda (mL)
- ☐ piña enlatada
10 cucharada, trozos (113g)
- ☐ compota de manzana
6 envase para llevar (~113 g) (732g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 2/3 oz (76g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ mayonesa
1/2 taza (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 3/4 cda (mL)
- ☐ aderezo César
2 cucharada (29g)

Bebidas

- ☐ agua
5 taza (mL)

Especias y hierbas

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
17 grande (850g)
- ☐ mantequilla
1 1/2 barra (171g)
- ☐ kefir con sabor
3 taza (mL)
- ☐ queso mozzarella rallado
2 3/4 cucharada (14g)
- ☐ queso parmesano
3/4 oz (22g)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
2 taza (525g)
- ☐ queso de cabra
6 oz (170g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 taza (904g)

Productos horneados

- ☐ pan
1 1/2 lbs (704g)
- ☐ bagel
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (210g)
- ☐ bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/2 lbs (1600g)
- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 muslo(s) (510g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/3 taza (87g)
- ☐ crema de champiñones (enlatada, condensada)
1 1/2 lata (312 g) (465g)

Productos de cerdo

- ☐ chuleta de cerdo con hueso
6 chuleta (1068g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
13 1/4 cucharada (160g)

- ☐ **vinagre balsámico**
4 1/2 cdita (mL)
- ☐ **romero, seco**
1 cdita (1g)
- ☐ **pimienta negra**
1/4 oz (6g)
- ☐ **limón y pimienta**
1 cda (8g)
- ☐ **sal**
1/2 oz (15g)
- ☐ **orégano seco**
1/3 cdita, hojas (0g)
- ☐ **sal de ajo**
1 1/2 pizca (1g)
- ☐ **copos de chile rojo**
1/2 cdita (1g)
- ☐ **ajo en polvo**
1/6 cdita (1g)
- ☐ **condimento cajún**
10 2/3 cdita (24g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ **tomates**
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (513g)
- ☐ **hojas de kale**
7 taza, picada (280g)
- ☐ **apio crudo**
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)
- ☐ **brócoli congelado**
3 1/2 taza (319g)
- ☐ **patatas**
1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)
- ☐ **mezcla de verduras congeladas**
3 taza (405g)
- ☐ **cebolla**
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (196g)
- ☐ **champiñones**
1 1/2 lbs (680g)
- ☐ **espinaca fresca**
4 oz (113g)
- ☐ **granos de maíz congelados**
4 1/3 taza (589g)
- ☐ **lechuga romana**
8 hoja interior (48g)

- ☐ **cacahuets tostados**
1 taza (137g)

Cereales para el desayuno

- ☐ **granola**
1 taza (84g)

Dulces

- ☐ **miel**
3 oz (84g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ **mezcla de frutos secos**
6 cucharada (50g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ **bacalao, crudo**
2 lbs (907g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal ● 22g protein ● 18g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cdita (mL)
agua
4 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
1 1/2 cdita (mL)
romero, seco
3/8 cdita (0g)
tomates
3/4 taza, picada (135g)
huevos
3 grande (150g)
hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)

Para las 3 comidas:

aceite
2 1/4 cdita (mL)
agua
13 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
4 1/2 cdita (mL)
romero, seco
1 cdita (1g)
tomates
2 1/4 taza, picada (405g)
huevos
9 grande (450g)
hojas de kale
4 1/2 taza, picada (180g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1 cdita (5g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
mantequilla
3 cdita (14g)

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

Kéfir

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



Para una sola comida:

kefir con sabor
1 taza (mL)

Para las 3 comidas:

kefir con sabor
3 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Bagel mediano tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 391 kcal ● 11g protein ● 14g fat ● 53g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(105g)
mantequilla
1 cda (14g)

Para las 2 comidas:

bagel
2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.)
(210g)
mantequilla
2 cda (28g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mezcla de frutos secos

1/6 taza(s) - 163 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
3 cucharada (25g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage con piña

233 kcal ● 35g protein ● 3g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/4 taza (283g)
piña enlatada, escurrido
5 cucharada, trozos (57g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 1/2 taza (565g)
piña enlatada, escurrido
10 cucharada, trozos (113g)

1. Escurra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

Compota de manzana

171 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 37g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana
3 envase para llevar (~113 g) (366g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana
6 envase para llevar (~113 g) (732g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de ensalada de pollo

2 sándwich(es) - 960 kcal ● 55g protein ● 57g fat ● 48g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 pieza (170g)
pan
4 rebanada (128g)
mayonesa
4 cucharada (mL)
jugo de limón
1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aceite
1/2 cda (mL)
apio crudo, picado
1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 pieza (340g)
pan
8 rebanada (256g)
mayonesa
1/2 taza (mL)
jugo de limón
1 cda (mL)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
aceite
1 cda (mL)
apio crudo, picado
1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Unta el pollo con aceite por cada lado y colócalo en una bandeja para hornear.
3. Hornea durante 10-15 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté hecho.
4. Deja enfriar el pollo y luego córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
5. Mezcla todos los ingredientes excepto el pan y el aceite en un bol.
6. Para cada sándwich, unta la mezcla de manera uniforme sobre una rebanada de pan y cubre con otra rebanada.

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:

durazno

4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Verduras mixtas

1 1/2 taza(s) - 146 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

mezcla de verduras congeladas

1 1/2 taza (203g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas

3 taza (405g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Chuletas de cerdo con champiñones

3 chuleta(s) - 924 kcal ● 127g protein ● 33g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

- chuleta de cerdo con hueso
- 3 chuleta (534g)
- sal
- 3/4 cdita (5g)
- pimienta negra
- 3/4 cdita, molido (2g)
- crema de champiñones (enlatada, condensada)
- 3/4 lata (312 g) (233g)
- sal de ajo
- 3/4 pizca (0g)
- cebolla, picado
- 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- champiñones, cortado en rodajas
- 6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

- chuleta de cerdo con hueso
- 6 chuleta (1068g)
- sal
- 1 1/2 cdita (9g)
- pimienta negra
- 1 1/2 cdita, molido (3g)
- crema de champiñones (enlatada, condensada)
- 1 1/2 lata (312 g) (465g)
- sal de ajo
- 1 1/2 pizca (1g)
- cebolla, picado
- 1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)
- champiñones, cortado en rodajas
- 3/4 lbs (340g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal, pimienta y ajo en polvo al gusto.
2. En una sartén grande, dora las chuletas a fuego medio-alto. Añade la cebolla y los champiñones, y saltea durante un minuto. Vierte sopa de crema de champiñones sobre las chuletas. Cubre la sartén y reduce la temperatura a medio-bajo. Cocina a fuego lento 20 a 30 minutos, o hasta que las chuletas estén cocidas.

Almuerzo 3

Comer los día 5 y día 6

Cacahuets tostados

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



Para una sola comida:

- cacahuets tostados
- 4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

- cacahuets tostados
- 1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich a la plancha con pimienta rojo asado y espinacas

2 sándwich(es) - 714 kcal 36g protein 35g fat 56g carbs 9g fiber



Para una sola comida:

pan
4 rebanada(s) (128g)
espinaca fresca
2 oz (57g)
queso de cabra
3 oz (85g)
aceite
1 cdita (mL)
pimientos rojos asados, picado
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

pan
8 rebanada(s) (256g)
espinaca fresca
4 oz (113g)
queso de cabra
6 oz (170g)
aceite
2 cdita (mL)
pimientos rojos asados, picado
1/2 lbs (227g)

1. Unta queso de cabra de manera uniforme en una rebanada de pan. Cubre con espinacas y pimientos rojos asados y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cubre con la otra rebanada de pan y presiona ligeramente.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade el sándwich y cocina hasta que esté dorado, aproximadamente 2-3 minutos por lado.
4. Corta por la mitad y sirve.

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 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
miel
6 cdita (42g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Cacahuets tostados

1/2 taza(s) - 403 kcal ● 15g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 5g fiber

Rinde 1/2 taza(s)

cacahuets tostados
1/2 taza (64g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap César

2 wrap(s) - 785 kcal ● 37g protein ● 46g fat ● 52g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 wrap(s)

queso parmesano

1 cda (5g)

cebolla

2 cucharada, picada (20g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (98g)

aderezo César

2 cucharada (29g)

tomates, en rodajas

1 tomate ciruela (62g)

huevos, hervido y cortado en rodajas

4 grande (200g)

lechuga romana, desmenuzado en trozos del tamaño de un bocado

8 hoja interior (48g)

1. Mezcla la romana, la cebolla, el queso y el aderezo para cubrirlos.
2. Extiende la mezcla de romana de manera uniforme por el centro de cada tortilla. Añade los huevos duros en rodajas y los tomates.
3. Dobla un extremo de la tortilla aproximadamente 2,5 cm (1 pulgada) sobre el relleno; dobla los lados derecho e izquierdo sobre el extremo doblado, solapándolos. Asegura con un palillo si es necesario.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor

2 container (300g)

1. Disfruta.

Uvas

131 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 21g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

uvas

2 1/4 taza (207g)

Para las 2 comidas:

uvas

4 1/2 taza (414g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pretzels

147 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:
pretzels duros salados
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:
pretzels duros salados
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:
durazno
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

Para las 2 comidas:
durazno
4 mediano (6,8 cm diá.) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Garbanzos asados

1/2 taza - 276 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:
Garbanzos tostados
1/2 taza (57g)

Para las 2 comidas:
Garbanzos tostados
1 taza (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Parfait de moras y granola

287 kcal ● 22g protein ● 10g fat ● 22g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

yogur griego bajo en grasa
10 cucharada (175g)
granola
5 cucharada (28g)
zarcamoras, picado grueso
5 cucharada (45g)

Para las 3 comidas:

yogur griego bajo en grasa
2 taza (525g)
granola
1 taza (84g)
zarcamoras, picado grueso
1 taza (135g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
aguacates, maduro, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s) - 666 kcal ● 114g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

18 oz (504g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

limón y pimienta

1 cda (8g)

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.

Brócoli con mantequilla

3 1/2 taza(s) - 467 kcal ● 10g protein ● 40g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

sal

1/4 cucharadita (1g)

brócoli congelado

3 1/2 taza (319g)

pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

mantequilla

3 1/2 cda (50g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Col rizada salteada

151 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



hojas de kale

2 1/2 taza, picada (100g)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Pollo a la parmesana

591 kcal ● 77g protein ● 26g fat ● 10g carbs ● 2g fiber



pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

2/3 lbs (302g)

salsa para pasta

1/3 taza (87g)

queso mozzarella rallado

2 2/3 cucharada (14g)

aceite

2/3 cda (mL)

orégano seco

1/3 cdita, hojas (0g)

queso parmesano, rallado

2 2/3 cucharada (17g)

1. Si es necesario, aplana el pollo hasta obtener un grosor uniforme. Unta ambos lados con aceite y sazona con orégano, sal y pimienta.
2. Calienta una plancha o sartén a fuego medio-alto. Añade el pollo y cocina 6-7 minutos por lado, hasta que esté completamente cocido.
3. Transfiere el pollo cocido a una bandeja para hornear y precalienta el gratinador del horno.
4. Cubre el pollo con salsa para pasta, cubriendo la superficie. Espolvorea mozzarella y queso parmesano por encima.
5. Gratina durante 1-3 minutos, hasta que el queso esté burbujeante y dorado. Sirve.

Papas fritas al horno

386 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 49g carbs ● 9g fiber



patatas

1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)

aceite

1 cda (mL)

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

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Muslos de pollo con champiñones

9 oz - 886 kcal  63g protein  68g fat  4g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
agua
3/8 taza(s) (mL)
mantequilla
3/4 cda (11g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo(s) (255g)
champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 cda (mL)
sal
3 pizca (1g)
agua
3/4 taza(s) (mL)
mantequilla
1 1/2 cda (21g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 muslo(s) (510g)
champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor
3/4 lbs (340g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Sazone el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
4. Dé la vuelta al pollo; agregue los champiñones con una pizca de sal a la sartén. Aumente el fuego a alto; cocine, revolviendo los champiñones de vez en cuando, hasta que se reduzcan un poco, unos 5 minutos.
5. Transfiera la sartén al horno y termine de cocinar, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 F (74 C). Transfiera solo las pechugas de pollo a un plato y cúbralas ligeramente con papel aluminio; reserve.
6. Coloque la sartén de nuevo en la estufa a fuego medio-alto; cocine y revuelva los champiñones hasta que empiecen a formarse manchas doradas en el fondo de la sartén, unos 5 minutos. Vierta agua en la sartén y lleve a ebullición raspando los restos dorados del fondo. Cocine hasta que el agua se reduzca a la mitad, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego.
7. Incorpore los jugos acumulados del pollo en la sartén. Añada la mantequilla a la mezcla de champiñones, removiendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita e integre por completo.
8. Sazone con sal y pimienta. Vierta la salsa de champiñones sobre el pollo y sirva.

Lentejas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

agua
3 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
13 1/3 cucharada (160g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Sándwich de pollo con miel picante

2 sándwich(es) - 948 kcal ● 103g protein ● 20g fat ● 85g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (454g)
bollos de hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
miel
2 cda (42g)
copos de chile rojo
1/2 cdita (1g)
mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén o plancha. Añade el pollo, dándole la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
2. En un bol pequeño, añade la miel. Calienta en el microondas durante 5-10 segundos para templarla. Añade la guindilla seca triturada y una pizca de sal/pimienta. Ajusta la cantidad de picante según tu preferencia. Mezcla bien y vierte sobre el pollo para cubrirlo.
3. Coloca el pollo en el pan y corona con la ensalada de col. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



cebolla
3/4 cucharada, picada (11g)
jugo de lima
3/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
3/8 aguacate(s) (75g)
tomates, en cubos
3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (46g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Maíz con mantequilla

515 kcal ● 9g protein ● 26g fat ● 55g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
mantequilla
6 1/2 cdita (29g)
granos de maíz congelados
2 taza (295g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3 1/4 pizca (0g)
sal
3 1/4 pizca (1g)
mantequilla
13 cdita (59g)
granos de maíz congelados
4 1/3 taza (589g)

1. Prepara el maíz según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta al gusto.

Bacalao estilo cajún

16 onza(s) - 499 kcal ● 82g protein ● 16g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bacalao, crudo
16 oz (453g)
condimento cajún
5 1/3 cdita (12g)
aceite
2 2/3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

bacalao, crudo
2 lbs (907g)
condimento cajún
10 2/3 cdita (24g)
aceite
5 1/3 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.
-