

Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 3400 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

3387 kcal ● 249g protein (29%) ● 166g fat (44%) ● 182g carbs (21%) ● 44g fiber (5%)

Desayuno

630 kcal, 31g proteína, 61g carbohidratos netos, 26g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

304 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla

1 bagel(es)- 241 kcal

Aperitivos

415 kcal, 14g proteína, 52g carbohidratos netos, 15g grasa



Cacahuets tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Compota de manzana

114 kcal



Kéfir

150 kcal

Almuerzo

1145 kcal, 117g proteína, 38g carbohidratos netos, 51g grasa



Pollo teriyaki

16 onza(s)- 760 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal

Cena

1195 kcal, 86g proteína, 30g carbohidratos netos, 74g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Nueces

1/3 taza(s)- 233 kcal



Ensalada de aguacate, manzana y pollo

825 kcal

Day 2

3365 kcal ● 247g protein (29%) ● 176g fat (47%) ● 160g carbs (19%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

630 kcal, 31g proteína, 61g carbohidratos netos, 26g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
304 kcal



Bagel pequeño tostado con mantequilla
1 bagel(es)- 241 kcal

Aperitivos

415 kcal, 14g proteína, 52g carbohidratos netos, 15g grasa



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 153 kcal



Compota de manzana
114 kcal



Kéfir
150 kcal

Almuerzo

1155 kcal, 102g proteína, 31g carbohidratos netos, 67g grasa



Anacardos tostados
1/2 taza(s)- 469 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas
685 kcal

Cena

1165 kcal, 100g proteína, 16g carbohidratos netos, 69g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Ensalada de atún con aguacate
982 kcal

Day 3

3376 kcal ● 264g protein (31%) ● 155g fat (41%) ● 182g carbs (22%) ● 50g fiber (6%)

Desayuno

600 kcal, 67g proteína, 21g carbohidratos netos, 27g grasa



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Batido de proteína (leche)
387 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Aperitivos

460 kcal, 24g proteína, 45g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Parfait de moras y granola
229 kcal

Almuerzo

1150 kcal, 73g proteína, 101g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
352 kcal



Salteado de pollo con arroz
799 kcal

Cena

1165 kcal, 100g proteína, 16g carbohidratos netos, 69g grasa



Semillas de calabaza
183 kcal



Ensalada de atún con aguacate
982 kcal

Day 4

3404 kcal ● 285g protein (33%) ● 120g fat (32%) ● 258g carbs (30%) ● 38g fiber (4%)

Desayuno

600 kcal, 67g proteína, 21g carbohidratos netos, 27g grasa



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Batido de proteína (leche)

387 kcal



Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal

Almuerzo

1150 kcal, 73g proteína, 101g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal



Salteado de pollo con arroz

799 kcal

Aperitivos

460 kcal, 24g proteína, 45g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Parfait de moras y granola

229 kcal

Cena

1195 kcal, 121g proteína, 92g carbohidratos netos, 34g grasa



Bowl de pollo shawarma

16 oz de pollo- 865 kcal



Arroz blanco

1 1/2 taza(s) de arroz cocido- 328 kcal

Day 5

3410 kcal ● 271g protein (32%) ● 115g fat (30%) ● 284g carbs (33%) ● 38g fiber (5%)

Desayuno

520 kcal, 24g proteína, 49g carbohidratos netos, 20g grasa



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1 sándwich(es)- 381 kcal



Moras

3/4 taza(s)- 52 kcal

Almuerzo

1225 kcal, 124g proteína, 61g carbohidratos netos, 49g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz- 899 kcal



Arroz blanco con mantequilla

324 kcal

Aperitivos

445 kcal, 18g proteína, 79g carbohidratos netos, 5g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Yogur bajo en grasa

2 envase(s)- 362 kcal

Cena

1220 kcal, 104g proteína, 95g carbohidratos netos, 41g grasa



Pan naan

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



Ensalada de pollo estilo buffalo

712 kcal



Uvas

116 kcal

Day 6

3440 kcal ● 225g protein (26%) ● 129g fat (34%) ● 292g carbs (34%) ● 53g fiber (6%)

Desayuno

520 kcal, 24g proteína, 49g carbohidratos netos, 20g grasa



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1 sándwich(es)- 381 kcal



Moras

3/4 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

445 kcal, 18g proteína, 79g carbohidratos netos, 5g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Yogur bajo en grasa

2 envase(s)- 362 kcal

Almuerzo

1250 kcal, 78g proteína, 69g carbohidratos netos, 63g grasa



Sándwich de pavo y hummus estilo deli

2 sándwich(es)- 698 kcal



Almendras tostadas

5/8 taza(s)- 554 kcal

Cena

1220 kcal, 104g proteína, 95g carbohidratos netos, 41g grasa



Pan naan

1 1/2 pieza(s)- 393 kcal



Ensalada de pollo estilo buffalo

712 kcal



Uvas

116 kcal

Day 7

3363 kcal ● 249g protein (30%) ● 111g fat (30%) ● 297g carbs (35%) ● 46g fiber (5%)

Desayuno

520 kcal, 24g proteína, 49g carbohidratos netos, 20g grasa



Jugo de frutas

3/4 taza(s)- 86 kcal



Sándwich de huevo y guacamole

1 sándwich(es)- 381 kcal



Moras

3/4 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

445 kcal, 18g proteína, 79g carbohidratos netos, 5g grasa



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal



Yogur bajo en grasa

2 envase(s)- 362 kcal

Almuerzo

1250 kcal, 78g proteína, 69g carbohidratos netos, 63g grasa



Sándwich de pavo y hummus estilo deli

2 sándwich(es)- 698 kcal



Almendras tostadas

5/8 taza(s)- 554 kcal

Cena

1145 kcal, 128g proteína, 100g carbohidratos netos, 23g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 onza(s)- 666 kcal



Mezcla de arroz con sabor

478 kcal

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuètes tostados
9 1/4 cucharada (85g)
- ☐ hummus
12 cda (180g)

Frutas y jugos

- ☐ compota de manzana
4 envase para llevar (~113 g) (488g)
- ☐ naranja
5 naranja (770g)
- ☐ aguacates
5 1/3 aguacate(s) (1072g)
- ☐ limón
5/6 pequeña (48g)
- ☐ jugo de lima
2 1/2 fl oz (mL)
- ☐ manzanas
3/4 mediano (7,5 cm diá.) (137g)
- ☐ jugo de fruta
34 fl oz (mL)
- ☐ zarzamoras
2 3/4 taza (396g)
- ☐ uvas
4 taza (368g)
- ☐ aceitunas verdes
18 grande (79g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ kefir con sabor
2 taza (mL)
- ☐ huevos
18 grande (900g)
- ☐ mantequilla
2 cda (28g)
- ☐ leche entera
3 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)
- ☐ queso feta
4 cda (38g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
6 envase (170 g) (1020g)
- ☐ yogur griego sin grasa
3/4 taza (210g)

Grasas y aceites

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
11 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1328g)
- ☐ hojas de kale
9 1/4 oz (262g)
- ☐ apio crudo
1/4 manojo (150g)
- ☐ cebolla
2 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (282g)
- ☐ espinaca fresca
4 1/2 taza(s) (135g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 1/2 paquete (283 g) (426g)

Productos horneados

- ☐ bagel
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)
- ☐ pan naan
3 pieza(s) (270g)
- ☐ pan
14 rebanada(s) (448g)

Otro

- ☐ Salsa teriyaki
1/2 taza (mL)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
9 1/2 taza (285g)
- ☐ salsa para saltear
1/2 taza (136g)
- ☐ Guacamole, comercial
6 cda (93g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
8 1/3 lbs (3733g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)
- ☐ anacardos tostados
1/2 taza (77g)
- ☐ almendras
1 1/4 taza, entera (179g)

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 1/2 cda (mL)
- ☐ mayonesa
4 1/2 cda (mL)

Bebidas

- ☐ agua
1/4 galón (mL)
- ☐ polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico
3 cdita (mL)
- ☐ romero, seco
3/4 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
3 cdita (10g)
- ☐ sal
1/2 oz (16g)
- ☐ pimienta negra
5 1/2 g (5g)
- ☐ comino molido
2 cdita (4g)
- ☐ chile en polvo
3 cdita (8g)
- ☐ albahaca fresca
18 hojas (9g)
- ☐ limón y pimienta
1 cda (8g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
4 1/2 lata (774g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 1/2 taza (293g)

Cereales para el desayuno

- ☐ granola
1/2 taza (45g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa Frank's Red Hot
9 cda (mL)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de pavo
1 lbs (454g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
5/6 bolsa (~160 g) (132g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
agua
9 cda (mL)
vinagre balsámico
3 cdita (mL)
romero, seco
3/4 cdita (1g)
tomates
1 1/2 taza, picada (270g)
huevos
6 grande (300g)
hojas de kale
3 taza, picada (120g)

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.

Bagel pequeño tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 241 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mantequilla

1/2 cda (7g)

bagel

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

1 cda (14g)

bagel

2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

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

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.

Batido de proteína (leche)

387 kcal ● 48g protein ● 13g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 2 comidas:

leche entera

3 taza(s) (mL)

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Huevos cocidos

3 huevo(s) - 208 kcal ● 19g protein ● 14g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Jugo de frutas

3/4 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 19g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
6 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta
18 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de huevo y guacamole

1 sándwich(es) - 381 kcal ● 22g protein ● 19g fat ● 25g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

- huevos**
2 grande (100g)
- aceite**
1/2 cdita (mL)
- Guacamole, comercial**
2 cda (31g)
- pan**
2 rebanada(s) (64g)

Para las 3 comidas:

- huevos**
6 grande (300g)
- aceite**
1 1/2 cdita (mL)
- Guacamole, comercial**
6 cda (93g)
- pan**
6 rebanada(s) (192g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Calienta aceite en una sartén pequeña a fuego medio y añade los huevos. Echa un poco de pimienta sobre los huevos y fríelos hasta que estén cocidos a tu gusto.
3. Prepara el sándwich colocando los huevos en una rebanada de pan tostado y el guacamole untado en la otra.
4. Sirve.

Moras

3/4 taza(s) - 52 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

- zarzamoras**
3/4 taza (108g)

Para las 3 comidas:

- zarzamoras**
2 1/4 taza (324g)

1. Enjuaga las moras y sirve.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pollo teriyaki

16 onza(s) - 760 kcal ● 110g protein ● 26g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Rinde 16 onza(s)

aceite

1 cda (mL)

Salsa teriyaki

1/2 taza (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos

1 lbs (448g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos y remueve ocasionalmente hasta que esté completamente cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
2. Vierte la salsa teriyaki y remueve hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



hojas de kale, troceado

5/6 manojo (142g)

aguacates, troceado

5/6 aguacate(s) (168g)

limón, exprimido

5/6 pequeña (48g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Anacardos tostados

1/2 taza(s) - 469 kcal ● 12g protein ● 36g fat ● 23g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

anacardos tostados

1/2 taza (77g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada básica de pollo y espinacas

685 kcal ● 90g protein ● 31g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



espinaca fresca
4 1/2 taza(s) (135g)
aceite
2 1/4 cdita (mL)
aderezo para ensaladas
3 1/2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido
13 1/2 oz (383g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de tomate y aguacate

352 kcal ● 5g protein ● 27g fat ● 10g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1 1/2 cucharada, picada (23g)
jugo de lima
1 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
3/4 aguacate(s) (151g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

cebolla
3 cucharada, picada (45g)
jugo de lima
3 cda (mL)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
sal
3/4 cdita (5g)
pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
aguacates, en cubos
1 1/2 aguacate(s) (302g)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (185g)

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.

Salteado de pollo con arroz

799 kcal ● 69g protein ● 14g fat ● 91g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

arroz blanco de grano largo

6 cucharada (69g)

agua

3/4 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

mezcla de verduras congeladas

3/4 paquete (283 g) (213g)

salsa para saltear

4 cucharada (68g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos

1/2 lbs (252g)

aceite, dividido

3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

3/4 taza (139g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

mezcla de verduras congeladas

1 1/2 paquete (283 g) (426g)

salsa para saltear

1/2 taza (136g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos

18 oz (504g)

aceite, dividido

3/4 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 pollo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el pollo 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 el pollo 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 el pollo esté completamente hecho.
 7. Servir sobre el arroz.
-

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

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.

Arroz blanco con mantequilla

324 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 49g carbs ● 1g fiber



pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

mantequilla

1 cda (14g)

sal

1/3 cdita (2g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

1/3 taza (62g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de pavo y hummus estilo deli

2 sándwich(es) - 698 kcal 59g protein 18g fat 61g carbs 13g fiber



Para una sola comida:

- fiambres de pavo
1/2 lbs (227g)
- pan
4 rebanada(s) (128g)
- hummus
4 cda (60g)
- tomates
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)
- mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
- aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- fiambres de pavo
1 lbs (454g)
- pan
8 rebanada(s) (256g)
- hummus
8 cda (120g)
- tomates
8 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (216g)
- mezcla de hojas verdes
2 taza (60g)
- aceite
1 cdita (mL)

- Arma el sándwich colocando el pavo, los tomates y las hojas mixtas sobre la rebanada inferior de pan. Aliña los tomates y las hojas rociando aceite por encima y sazonando con un poco de sal/pimienta.
- Unta el hummus en la rebanada superior de pan, cierra el sándwich y sirve.

Almendras tostadas

5/8 taza(s) - 554 kcal 19g protein 45g fat 8g carbs 11g fiber



Para una sola comida:

- almendras
10 cucharada, entera (89g)

Para las 2 comidas:

- almendras
1 1/4 taza, entera (179g)

- La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Cacahuets tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuets tostados
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

cacahuets tostados
1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana
2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana
4 envase para llevar (~113 g)
(488g)

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

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Cacahuetes tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Parfait de moras y granola

229 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

yogur griego bajo en grasa
1/2 taza (140g)
granola
4 cucharada (23g)
zarcamoras, picado grueso
4 cucharada (36g)

Para las 2 comidas:

yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)
granola
1/2 taza (45g)
zarcamoras, picado grueso
1/2 taza (72g)

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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur bajo en grasa

2 envase(s) - 362 kcal ● 17g protein ● 5g fat ● 63g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa
6 envase (170 g) (1020g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Yogur griego proteico

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



Rinde 1 envase

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

- 1. Disfruta.

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.

Ensalada de aguacate, manzana y pollo

825 kcal ● 61g protein ● 49g fat ● 20g carbs ● 14g fiber



apio crudo

3 cucharada, picado (19g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

ajo en polvo

3/8 cdita (1g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

jugo de lima

1 1/2 cdita (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, en cubos

1/2 lbs (255g)

aguacates, troceado

3/4 aguacate(s) (151g)

manzanas, finamente picado

3/4 mediano (7,5 cm diá.) (137g)

1. Corta el pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio y añade los cubos de pollo. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Mientras el pollo se cocina, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo en polvo en un bol pequeño. Bate para integrar. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Combina todos los ingredientes en un bol grande y mezcla para cubrir con el aderezo.
5. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de atún con aguacate

982 kcal ● 91g protein ● 54g fat ● 13g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1 aguacate(s) (226g)
jugo de lima
2 1/4 cdita (mL)
sal
1/4 cucharadita (1g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
atún enlatado
2 1/4 lata (387g)
tomates
1/2 taza, picada (101g)
cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (39g)

Para las 2 comidas:

aguacates
2 1/4 aguacate(s) (452g)
jugo de lima
4 1/2 cdita (mL)
sal
1/2 cucharadita (2g)
pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
atún enlatado
4 1/2 lata (774g)
tomates
1 taza, picada (203g)
cebolla, finamente picado
1 pequeña (79g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Cena 3

Comer los día 4

Bowl de pollo shawarma

16 oz de pollo - 865 kcal ● 114g protein ● 34g fat ● 19g carbs ● 7g fiber



Rinde 16 oz de pollo

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 lbs (448g)

queso feta

4 cda (38g)

hummus

4 cda (60g)

comino molido

2 cdita (4g)

ajo en polvo

2 cdita (6g)

aceite

1/2 cda (mL)

tomates, cortado en rodajas

1 taza de tomates cherry (149g)

cebolla, cortado en rodajas

1/3 taza, en rodajas (38g)

1. Unta el pollo con aceite y frota comino y ajo en polvo por toda la superficie.
2. Cocina el pollo en una sartén o plancha a fuego medio hasta que esté listo, aproximadamente 10 minutos por cada lado.
3. Mientras tanto, mezcla los tomates, la cebolla y el feta.
4. Corta el pollo en rodajas y monta el bowl con el pollo, la ensalada de tomate y el hummus. Sirve.

Arroz blanco

1 1/2 taza(s) de arroz cocido - 328 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 73g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 1/2 taza(s) de arroz cocido



agua

1 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pan naan

1 1/2 pieza(s) - 393 kcal ● 13g protein ● 8g fat ● 65g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pan naan

1 1/2 pieza(s) (135g)

Para las 2 comidas:

pan naan

3 pieza(s) (270g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pollo estilo buffalo

712 kcal ● 90g protein ● 33g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (340g)
yogur griego sin grasa
6 cucharada (105g)
salsa Frank's Red Hot
4 1/2 cda (mL)
mayonesa
2 1/4 cda (mL)
apio crudo, picado
1 1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (26g)
cebolla, picado
6 cucharada, picada (60g)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
3 taza (90g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/2 lbs (680g)
yogur griego sin grasa
3/4 taza (210g)
salsa Frank's Red Hot
9 cda (mL)
mayonesa
4 1/2 cda (mL)
apio crudo, picado
3 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (51g)
cebolla, picado
3/4 taza, picada (120g)

1. Añade pechugas de pollo enteras a una cacerola y cúbrealas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro. Traslada el pollo a un plato y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo bastante frío para manejarlo, desmenúzalo con dos tenedores.
3. Mezcla el pollo desmenuzado, el apio, la cebolla, el yogur griego, la mayonesa y la salsa picante en un bol.
4. Sirve el pollo estilo buffalo sobre una cama de hojas verdes y disfruta.
5. Nota de preparación: guarda la mezcla de pollo buffalo en el frigorífico en un recipiente hermético, separada de las hojas verdes. Únelas cuando vayas a servir.

Uvas

116 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

uvas
2 taza (184g)

Para las 2 comidas:

uvas
4 taza (368g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

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.

Mezcla de arroz con sabor

478 kcal ● 14g protein ● 2g fat ● 97g carbs ● 4g fiber



mezcla de arroz saborizada
5/6 bolsa (~160 g) (132g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-