

# Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 3500 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

3490 kcal ● 259g protein (30%) ● 145g fat (37%) ● 241g carbs (28%) ● 46g fiber (5%)

### Desayuno

560 kcal, 30g proteína, 63g carbohidratos netos, 15g grasa



[Huevos revueltos con kale, tomates y romero](#)

203 kcal



[Pera](#)

2 pera(s)- 226 kcal



[Copa de quesón y fruta](#)

1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 28g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



[Huevos cocidos](#)

4 huevo(s)- 277 kcal



[Nectarina](#)

2 nectarina(s)- 140 kcal

### Almuerzo

1210 kcal, 91g proteína, 58g carbohidratos netos, 58g grasa



[Ensalada de pollo y aguacate](#)

1001 kcal



[Sopa de tomate](#)

1 lata(s)- 211 kcal

### Cena

1300 kcal, 111g proteína, 93g carbohidratos netos, 52g grasa



[Arroz integral con mantequilla](#)

667 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)

16 onza(s)- 635 kcal

## Day 2

3478 kcal ● 280g protein (32%) ● 154g fat (40%) ● 198g carbs (23%) ● 45g fiber (5%)

### Desayuno

560 kcal, 30g proteína, 63g carbohidratos netos, 15g grasa



[Huevos revueltos con kale, tomates y romero](#)

203 kcal



[Pera](#)

2 pera(s)- 226 kcal



[Copa de quesón y fruta](#)

1 envase- 131 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 28g proteína, 27g carbohidratos netos, 20g grasa



[Huevos cocidos](#)

4 huevo(s)- 277 kcal



[Nectarina](#)

2 nectarina(s)- 140 kcal

### Almuerzo

1200 kcal, 112g proteína, 16g carbohidratos netos, 66g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)

1200 kcal

### Cena

1300 kcal, 111g proteína, 93g carbohidratos netos, 52g grasa



[Arroz integral con mantequilla](#)

667 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)

16 onza(s)- 635 kcal

## Day 3

3506 kcal ● 278g protein (32%) ● 165g fat (42%) ● 180g carbs (20%) ● 48g fiber (5%)

### Desayuno

565 kcal, 33g proteína, 36g carbohidratos netos, 29g grasa



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
249 kcal



**Huevos fritos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal



**Mandarina**  
4 mandarina(s)- 156 kcal

### Aperitivos

500 kcal, 27g proteína, 35g carbohidratos netos, 26g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/3 taza(s)- 307 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/2 taza(s)- 125 kcal



**Tortita de arroz**  
2 tortita(s) de arroz- 69 kcal

### Almuerzo

1200 kcal, 112g proteína, 16g carbohidratos netos, 66g grasa



**Ensalada de atún con aguacate**  
1200 kcal

### Cena

1240 kcal, 106g proteína, 94g carbohidratos netos, 43g grasa



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



**Ensalada de tomate y aguacate**  
293 kcal

## Day 4

3486 kcal ● 223g protein (26%) ● 188g fat (49%) ● 171g carbs (20%) ● 53g fiber (6%)

### Desayuno

565 kcal, 33g proteína, 36g carbohidratos netos, 29g grasa



**Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate**  
249 kcal



**Huevos fritos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal



**Mandarina**  
4 mandarina(s)- 156 kcal

### Aperitivos

500 kcal, 27g proteína, 35g carbohidratos netos, 26g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/3 taza(s)- 307 kcal



**Queso cottage y miel**  
1/2 taza(s)- 125 kcal



**Tortita de arroz**  
2 tortita(s) de arroz- 69 kcal

### Almuerzo

1205 kcal, 60g proteína, 75g carbohidratos netos, 68g grasa



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**  
1 1/2 lata(s)- 371 kcal



**Sándwich de queso a la parrilla con pesto**  
1 1/2 sándwich(es)- 836 kcal

### Cena

1215 kcal, 104g proteína, 26g carbohidratos netos, 65g grasa



**Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate**  
5 mitad(es) de pimiento(s)- 1139 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
76 kcal

## Day 5

3514 kcal ● 295g protein (34%) ● 111g fat (28%) ● 286g carbs (33%) ● 47g fiber (5%)

### Desayuno

660 kcal, 62g proteína, 65g carbohidratos netos, 14g grasa



**Cacahuates tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal



**Queso cottage con piña**  
373 kcal



**Compota de manzana**  
171 kcal

### Aperitivos

460 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



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



**Bocaditos de pepino y atún**  
345 kcal

### Almuerzo

1155 kcal, 118g proteína, 67g carbohidratos netos, 40g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
235 kcal



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

### Cena

1245 kcal, 65g proteína, 125g carbohidratos netos, 45g grasa



**Queso cottage y miel**  
1 taza(s)- 249 kcal



**Mandarina**  
3 mandarina(s)- 117 kcal



**Ensalada de lentejas y col rizada**  
876 kcal

## Day 6

3501 kcal ● 284g protein (32%) ● 129g fat (33%) ● 245g carbs (28%) ● 56g fiber (6%)

### Desayuno

660 kcal, 62g proteína, 65g carbohidratos netos, 14g grasa



**Cacahuates tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal



**Queso cottage con piña**  
373 kcal



**Compota de manzana**  
171 kcal

### Aperitivos

460 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



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



**Bocaditos de pepino y atún**  
345 kcal

### Almuerzo

1200 kcal, 110g proteína, 73g carbohidratos netos, 41g grasa



**Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)**  
12 onza(s)- 449 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
345 kcal



**Lentejas**  
405 kcal

### Cena

1185 kcal, 62g proteína, 78g carbohidratos netos, 62g grasa



**Sopa de fideos con pollo**  
3 1/2 lata(s)- 498 kcal



**Semillas de girasol**  
406 kcal



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
281 kcal

## Day 7

3501 kcal ● 284g protein (32%) ● 129g fat (33%) ● 245g carbs (28%) ● 56g fiber (6%)

### Desayuno

660 kcal, 62g proteína, 65g carbohidratos netos, 14g grasa



**Cacahuetes tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal



**Queso cottage con piña**  
373 kcal



**Compota de manzana**  
171 kcal

### Aperitivos

460 kcal, 51g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa



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



**Bocaditos de pepino y atún**  
345 kcal

### Almuerzo

1200 kcal, 110g proteína, 73g carbohidratos netos, 41g grasa



**Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)**  
12 onza(s)- 449 kcal



**Ensalada simple de kale y aguacate**  
345 kcal



**Lentejas**  
405 kcal

### Cena

1185 kcal, 62g proteína, 78g carbohidratos netos, 62g grasa



**Sopa de fideos con pollo**  
3 1/2 lata(s)- 498 kcal



**Semillas de girasol**  
406 kcal



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
281 kcal

---

# Lista de compras



## Productos lácteos y huevos

- huevos  
20 grande (1000g)
- mantequilla  
5 1/2 cda (78g)
- queso parmesano  
4 cda (20g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
8 taza (1808g)
- queso  
3 rebanada (28 g cada una) (84g)
- yogur griego sin grasa  
1 taza (280g)

## Frutas y jugos

- nectarina  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)
- peras  
7 mediana (1246g)
- jugo de lima  
3 fl oz (mL)
- aguacates  
7 1/2 aguacate(s) (1533g)
- clementinas  
11 fruta (814g)
- jugo de limón  
3 1/4 cda (mL)
- piña enlatada  
1 1/2 taza, trozos (272g)
- compota de manzana  
9 envase para llevar (~113 g) (1098g)
- limón  
1 1/2 pequeña (87g)

## Grasas y aceites

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

## Bebidas

- agua  
10 taza (mL)

## Especias y hierbas

- vinagre balsámico  
2 cdita (mL)

## Otro

- Requesón y copa de frutas  
2 container (340g)
- mezcla de hojas verdes  
7 1/2 taza (225g)
- mezcla para coleslaw  
1/2 taza (45g)
- Filetes de pechuga de pollo, crudos  
1 1/2 lbs (680g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
4 3/4 lbs (2143g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa de tomate condensada  
1 lata (298 g) (298g)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)
- salsa pesto  
1 1/2 cda (24g)
- sopa de fideos con pollo enlatada, condensada  
7 lata (298 g) (2086g)

## Cereales y pastas

- arroz integral  
1 1/3 taza (253g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
12 lata (2042g)

## Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados  
1 taza (152g)
- lentejas, crudas  
1 3/4 taza (332g)

## Dulces

- miel  
1/4 lbs (98g)

## Aperitivos

- tortitas de arroz, cualquier sabor  
4 pastel (36g)

## Productos horneados

- romero, seco**  
1/2 cdita (1g)
- sal**  
1/2 oz (14g)
- pimienta negra**  
4 1/4 g (4g)
- copos de chile rojo**  
1 1/2 cdita (3g)
- ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)
- comino molido**  
1 cdita (2g)
- mostaza Dijon**  
1 cda (15g)
- eneldo seco**  
2 cdita (2g)
- vinagre de vino tinto**  
2 cdita (mL)

- bollos de hamburguesa**  
2 bollo(s) (102g)
- pan**  
3 rebanada (96g)
- panecillos Kaiser**  
2 bollo (9 cm diá.) (114g)

### **Productos de frutos secos y semillas**

- almendras**  
2 1/4 cucharada, en tiras finas (15g)
- pepitas de girasol**  
1/4 lbs (128g)

### **Verduras y productos vegetales**

- tomates**  
6 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (813g)
  - hojas de kale**  
16 1/2 oz (470g)
  - cebolla**  
1 3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (194g)
  - coles de Bruselas**  
10 brotes (190g)
  - espinaca fresca**  
4 taza(s) (120g)
  - ajo**  
3 diente(s) (10g)
  - pimiento**  
2 1/2 grande (410g)
  - pepino**  
4 1/4 pepino (21 cm) (1279g)
  - cebolla roja**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
-

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite  
1/2 cdita (mL)  
agua  
3 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1/4 cdita (0g)  
**tomates**  
1/2 taza, picada (90g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

aceite  
1 cdita (mL)  
agua  
6 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
2 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1/2 cdita (1g)  
**tomates**  
1 taza, picada (180g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)

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.

### Pera

2 pera(s) - 226 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 43g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**peras**  
2 mediana (356g)

Para las 2 comidas:

**peras**  
4 mediana (712g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

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

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

---

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

---

### Huevos revueltos con espinaca, parmesano y tomate

249 kcal ● 18g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**espinaca fresca**  
2 taza(s) (60g)  
**queso parmesano**  
2 cda (10g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**ajo, picado**  
1/2 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**espinaca fresca**  
4 taza(s) (120g)  
**queso parmesano**  
4 cda (20g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**ajo, picado**  
1 cdita (3g)

1. Bata los huevos en un bol pequeño con sal y pimienta. Reserve.
2. Coloque una sartén mediana a fuego medio y añada el aceite de oliva y el ajo y saltee hasta que desprendan aroma, menos de un minuto.
3. Agregue las espinacas y cocine, moviendo, hasta que se marchiten, aproximadamente un minuto.
4. Añada los huevos y cocine, revolviendo ocasionalmente, uno o dos minutos más.
5. Incorpore el parmesano y los tomates y remueva.
6. Sirva.

---

### Huevos fritos básicos

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



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
4 grande (200g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.\r\nCasca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

## Mandarina

4 mandarina(s) - 156 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**clementinas**  
4 fruta (296g)

Para las 2 comidas:

**clementinas**  
8 fruta (592g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### 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 3 comidas:

**cacahuetes tostados**  
6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Queso cottage con piña

373 kcal ● 57g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
2 taza (452g)  
**piña enlatada, escurrido**  
1/2 taza, trozos (91g)

Para las 3 comidas:  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
6 taza (1356g)  
**piña enlatada, escurrido**  
1 1/2 taza, trozos (272g)

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 3 comidas:  
**compota de manzana**  
9 envase para llevar (~113 g) (1098g)

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

### Ensalada de pollo y aguacate

1001 kcal ● 86g protein ● 56g fat ● 16g carbs ● 21g fiber



**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**cebolla**  
2 cda picada (20g)  
**jugo de lima**  
4 cdita (mL)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**coles de Bruselas**  
10 brotes (190g)  
**aguacates, picado**  
1 aguacate(s) (201g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechar la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

### Sopa de tomate

1 lata(s) - 211 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 lata(s)

**sopa de tomate condensada**  
1 lata (298 g) (298g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### Ensalada de atún con aguacate

1200 kcal ● 112g protein ● 66g fat ● 16g carbs ● 23g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (276g)  
**jugo de lima**  
2 3/4 cdita (mL)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/3 cucharadita (0g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 3/4 taza (83g)  
**atún enlatado**  
2 3/4 lata (473g)  
**tomates**  
2/3 taza, picada (124g)  
**cebolla, finamente picado**  
2/3 pequeña (48g)

Para las 2 comidas:

**aguacates**  
2 3/4 aguacate(s) (553g)  
**jugo de lima**  
5 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
1/4 cucharada (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharada (1g)  
**mezcla de hojas verdes**  
5 1/2 taza (165g)  
**atún enlatado**  
5 1/2 lata (946g)  
**tomates**  
1 1/2 taza, picada (248g)  
**cebolla, finamente picado**  
1 1/2 pequeña (96g)

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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Sándwich de queso a la parrilla con pesto

1 1/2 sándwich(es) - 836 kcal ● 33g protein ● 57g fat ● 40g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

**pan**  
3 rebanada (96g)  
**salsa pesto**  
1 1/2 cda (24g)  
**queso**  
3 rebanada (28 g cada una) (84g)  
**tomates**  
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)  
**mantequilla, ablandado**  
1 1/2 cda (21g)

1. Unta un lado de una rebanada de pan con mantequilla y colócala, con la mantequilla hacia abajo, en una sartén antiadherente a fuego medio.
2. Unta la parte superior de la rebanada en la sartén con la mitad de la salsa pesto y coloca las lonchas de queso y las rodajas de tomate sobre el pesto.
3. Unta la salsa pesto restante en un lado de la segunda rebanada de pan y coloca esa rebanada, con el pesto hacia abajo, sobre el sándwich. Unta mantequilla en la cara superior del sándwich.
4. Fríe el sándwich con cuidado, dándole la vuelta una vez, hasta que ambos lados del pan estén dorados y el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos por lado.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



**cebolla**  
1 cucharada, picada (15g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(62g)

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.

### Sándwich de pollo a la parrilla

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



Rinde 2 sándwich(es)

**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)

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, dándole 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.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

12 onza(s) - 449 kcal ● 75g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
3 cdita (mL)  
**Filetes de pechuga de pollo, crudos**  
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
6 cdita (mL)  
**Filetes de pechuga de pollo, crudos**  
1 1/2 lbs (680g)

1. Sazona los filetes con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.\r\nEstufa: Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio y cocina los filetes 3-4 minutos por lado hasta que estén dorados y bien cocidos. Horno: Precalienta el horno a 400°F (200°C), coloca los filetes en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).

### Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



Para una sola comida:

**hojas de kale, troceado**  
3/4 manojo (128g)  
**aguacates, troceado**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**limón, exprimido**  
3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

**hojas de kale, troceado**  
1 1/2 manojo (255g)  
**aguacates, troceado**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**limón, exprimido**  
1 1/2 pequeña (87g)

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.

## Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
9 1/3 cucharada (112g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
56 cucharadita (224g)

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.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Huevos cocidos

4 huevo(s) - 277 kcal ● 25g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
4 grande (200g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
8 grande (400g)

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.

## Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:  
**nectarina, deshuesado**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:  
**nectarina, deshuesado**  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Cacahuetes tostados

1/3 taza(s) - 307 kcal ● 12g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:  
**cacahuetes tostados**  
1/3 taza (49g)

Para las 2 comidas:  
**cacahuetes tostados**  
2/3 taza (97g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

### Tortita de arroz

2 tortita(s) de arroz - 69 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
2 pastel (18g)

Para las 2 comidas:

**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
4 pastel (36g)

### 1. Disfruta.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### 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.

## Bocaditos de pepino y atún

345 kcal ● 50g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**atún enlatado**  
3 sobre (222g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 3 comidas:

**atún enlatado**  
9 sobre (666g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
2 1/4 pepino (21 cm) (677g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

## Cena 1

Comer los día 1 y día 2

### Arroz integral con mantequilla

667 kcal ● 10g protein ● 26g fat ● 93g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**  
2 cda (28g)  
**arroz integral**  
2/3 taza (127g)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**agua**  
1 1/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
4 cda (57g)  
**arroz integral**  
1 1/3 taza (253g)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**agua**  
2 2/3 taza(s) (mL)  
**pimienta negra**  
1 cdita, molido (2g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

### Pechuga de pollo básica

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



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (448g)  
**aceite**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 lbs (896g)  
**aceite**  
2 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.

## Cena 2

Comer los día 3

### 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

293 kcal  4g protein  23g fat  8g carbs  10g fiber



**cebolla**  
1 1/4 cucharada, picada (19g)  
**jugo de lima**  
1 1/4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
5/8 aguacate(s) (126g)  
**tomates, en cubos**  
5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(77g)

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 3 ↗

Comer los día 4

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

5 mitad(es) de pimiento(s) - 1139 kcal ● 102g protein ● 61g fat ● 21g carbs ● 25g fiber



Rinde 5 mitad(es) de pimiento(s)

**aguacates**  
1 1/4 aguacate(s) (251g)  
**jugo de lima**  
2 1/2 cdita (mL)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**pimienta negra**  
1/3 cucharadita (0g)  
**pimiento**  
2 1/2 grande (410g)  
**cebolla**  
5/8 pequeña (44g)  
**atún enlatado, escurrido**  
2 1/2 lata (430g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta negra hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y llenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

### Ensalada mixta con tomate simple

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



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

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

## Cena 4 ↗

Comer los día 5

### Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 taza (226g)  
**miel**  
4 cdita (28g)

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

### Mandarina

3 mandarina(s) - 117 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber

Rinde 3 mandarina(s)



**clementinas**  
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada de lentejas y col rizada

876 kcal ● 35g protein ● 42g fat ● 73g carbs ● 17g fiber



**lentejas, crudas**  
1/2 taza (108g)  
**jugo de limón**  
2 1/4 cda (mL)  
**almendras**  
2 1/4 cucharada, en tiras finas (15g)  
**aceite**  
2 1/4 cda (mL)  
**hojas de kale**  
3 1/2 taza, picada (135g)  
**copos de chile rojo**  
1 cdita (2g)  
**agua**  
2 1/4 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
1 cdita (2g)  
**ajo, cortado en cubos**  
2 1/4 diente(s) (7g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimiento rojo. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

## Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Sopa de fideos con pollo

3 1/2 lata(s) - 498 kcal ● 25g protein ● 16g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**sopa de fideos con pollo enlatada, condensada**  
3 1/2 lata (298 g) (1043g)

Para las 2 comidas:

**sopa de fideos con pollo enlatada, condensada**  
7 lata (298 g) (2086g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Semillas de girasol

406 kcal ● 19g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
2 1/4 oz (64g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
1/4 lbs (128g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**  
1/2 taza (140g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
1 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**  
1 taza (280g)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**eneldo seco**  
2 cdita (2g)  
**vinagre de vino tinto**  
2 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
2 pepino (21 cm) (602g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.