

Meal Plan - Dieta pérdida de peso de 1800 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

1779 kcal ● 161g protein (36%) ● 62g fat (31%) ● 124g carbs (28%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 26g proteína, 38g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica

186 kcal

Aperitivos

265 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Bocaditos de pepino y atún

115 kcal

Almuerzo

590 kcal, 56g proteína, 62g carbohidratos netos, 10g grasa



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s)- 520 kcal

Cena

585 kcal, 58g proteína, 12g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Pollo marsala

8 oz pollo- 466 kcal

Day 2

1807 kcal ● 191g protein (42%) ● 65g fat (32%) ● 96g carbs (21%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

340 kcal, 26g proteína, 38g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica

186 kcal

Aperitivos

265 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Bocaditos de pepino y atún

115 kcal

Almuerzo

570 kcal, 80g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



Champiñones salteados

4 oz champiñones- 95 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal

Cena

635 kcal, 63g proteína, 42g carbohidratos netos, 19g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz- 449 kcal



Puré de batata

183 kcal

Day 3

1860 kcal ● 179g protein (39%) ● 67g fat (33%) ● 115g carbs (25%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

340 kcal, 26g proteína, 38g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica
186 kcal

Aperitivos

305 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Almuerzo

605 kcal, 54g proteína, 23g carbohidratos netos, 29g grasa



Pechuga de pollo básica
8 onza(s)- 317 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
156 kcal



Gajos de batata
130 kcal

Cena

605 kcal, 63g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla
1 sándwich(es)- 460 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Day 4

1779 kcal ● 174g protein (39%) ● 74g fat (38%) ● 83g carbs (19%) ● 21g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 20g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Moras
3/4 taza(s)- 52 kcal



Huevos cocidos
3 huevo(s)- 208 kcal

Aperitivos

305 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Almuerzo

605 kcal, 54g proteína, 23g carbohidratos netos, 29g grasa



Pechuga de pollo básica
8 onza(s)- 317 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
156 kcal



Gajos de batata
130 kcal

Cena

605 kcal, 63g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla
1 sándwich(es)- 460 kcal



Almendras tostadas
1/6 taza(s)- 148 kcal

Day 5

1839 kcal ● 161g protein (35%) ● 87g fat (43%) ● 84g carbs (18%) ● 18g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 20g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Moras

3/4 taza(s)- 52 kcal



Huevos cocidos

3 huevo(s)- 208 kcal

Aperitivos

305 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 7g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Almuerzo

645 kcal, 47g proteína, 46g carbohidratos netos, 28g grasa



Macarrones con pavo y queso

430 kcal



Ensalada caprese

213 kcal

Cena

630 kcal, 57g proteína, 10g carbohidratos netos, 37g grasa



Salmón con salsa de yogur, mostaza y hierbas

547 kcal



Guisantes sugar snap

82 kcal

Day 6

1839 kcal ● 160g protein (35%) ● 72g fat (35%) ● 114g carbs (25%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 21g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Parfait de moras y granola

229 kcal

Aperitivos

275 kcal, 21g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s)- 194 kcal

Almuerzo

610 kcal, 56g proteína, 54g carbohidratos netos, 15g grasa



Puré de batata

275 kcal



Tilapia frita en sartén

9 onza(s)- 335 kcal

Cena

615 kcal, 61g proteína, 18g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada mixta simple

170 kcal



Pollo a la parmesana


443 kcal


Day 7

1839 kcal ● 160g protein (35%) ● 72g fat (35%) ● 114g carbs (25%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno


340 kcal, 21g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa


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

 Parfait de moras y granola
229 kcal

Aperitivos


275 kcal, 21g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa


 Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

 Batido de proteína de fresa y plátano
1/2 batido(s)- 194 kcal

Almuerzo


610 kcal, 56g proteína, 54g carbohidratos netos, 15g grasa


 Puré de batata
275 kcal

 Tilapia frita en sartén
9 onza(s)- 335 kcal

Cena

615 kcal, 61g proteína, 18g carbohidratos netos, 31g grasa

 Ensalada mixta simple
170 kcal

 Pollo a la parmesana
443 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
3 envase(s) (150 g c/u) (450g)
- ☐ leche entera
3 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
6 grande (300g)
- ☐ queso mozzarella fresco
1 1/2 oz (43g)
- ☐ yogur griego sin grasa
2 3/4 cucharada (47g)
- ☐ yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)
- ☐ queso mozzarella rallado
4 cucharada (22g)
- ☐ queso parmesano
4 cucharada (25g)
- ☐ queso en hebras
2 barra (56g)

Cereales para el desayuno

- ☐ cereal para el desayuno
2 1/4 ración (68g)
- ☐ granola
1/2 taza (45g)

Bebidas

- ☐ polvo de proteína
3 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (112g)
- ☐ agua
1/2 taza (mL)

Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla roja
1/4 pequeña (18g)
- ☐ pepino
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de lima
2 cda (mL)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (184g)
- ☐ jugo de limón
1 1/6 cda (mL)
- ☐ clementinas
5 fruta (370g)
- ☐ aceitunas verdes
9 grande (40g)
- ☐ zarzamoras
2 taza (288g)
- ☐ fresas congeladas
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)
- ☐ plátano
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Espicias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (1g)
- ☐ sal
2 cdita (13g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (4g)
- ☐ vinagre balsámico
1/2 cda (mL)
- ☐ chile en polvo
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ albahaca fresca
10 1/2 g (11g)
- ☐ mostaza Dijon
2/3 oz (18g)
- ☐ eneldo seco
1/3 cdita (0g)
- ☐ orégano seco
1/2 cdita, hojas (1g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
1/4 lbs (131g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
2 sobre (148g)
- ☐ salmón
1/2 lbs (227g)

- ☐ **tomates**
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (492g)
- ☐ **batatas / boniatos**
6 batata, 12,5 cm de largo (1260g)
- ☐ **cebolla**
2 cucharada, picada (28g)
- ☐ **champiñones**
1/2 lbs (227g)
- ☐ **ajo**
1 diente(s) (3g)
- ☐ **espinaca fresca**
1/2 taza(s) (15g)
- ☐ **guisantes de vaina dulce congelados**
1 1/3 taza (192g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ **salsa barbecue**
2 3/4 cucharada (48g)
- ☐ **caldo de verduras**
1/4 taza(s) (mL)
- ☐ **salsa para pasta**
1/2 taza (130g)

Productos avícolas

- ☐ **pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
5 1/3 lbs (2399g)
- ☐ **pavo molido, crudo**
1/4 lbs (128g)

- ☐ **tilapia, cruda**
18 oz (504g)

Otro

- ☐ **mezcla de hierbas italianas**
3/8 cdita (1g)
- ☐ **mezcla de hojas verdes**
2 paquete (155 g) (318g)
- ☐ **yogur griego proteico, con sabor**
3 container (450g)
- ☐ **macarrones con queso en caja, sin preparar**
1/4 caja (52g)
- ☐ **cubitos de hielo**
1 taza(s) (140g)

Productos horneados

- ☐ **panecillos Kaiser**
2 bollo (9 cm diá.) (114g)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cereal de desayuno con leche proteica

186 kcal ● 14g protein ● 4g fat ● 22g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

cereal para el desayuno

3/4 ración (23g)

leche entera

3/8 taza(s) (mL)

polvo de proteína

3/8 cucharada grande (1/3 taza c/u) (12g)

Para las 3 comidas:

cereal para el desayuno

2 1/4 ración (68g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (35g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.
Busca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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 2 comidas:

zarzamoras
1 1/2 taza (216g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

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)
zarzamoras, picado grueso
4 cucharada (36g)

Para las 2 comidas:

yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)
granola
1/2 taza (45g)
zarzamoras, 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.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/4 pequeña (18g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
tomates, cortado en rodajas finas
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s) - 520 kcal ● 54g protein ● 6g fat ● 55g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 patata(s)

salsa barbecue

2 2/3 cucharada (48g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

batatas / boniatos, cortado por la mitad

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbrealas con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 4 oz champiñones

aceite

1/2 cda (mL)

champiñones, cortado en rodajas

4 oz (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
 2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
 3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.
-

Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal ● 77g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (340g)

vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

mezcla de hierbas italianas

3/8 cdita (1g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

aceite

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 lbs (448g)

aceite

1 cda (mL)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. **ESTUFA:** Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
3. **HORNEADO:** Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. **BROIL/GRILL:** Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
5. **EN TODOS LOS CASOS:** Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

cebolla
2 cucharadita, picada (10g)
jugo de lima
2/3 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
1/3 aguacate(s) (67g)
tomates, en cubos
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

Para las 2 comidas:

cebolla
4 cucharadita, picada (20g)
jugo de lima
1 1/3 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
2/3 aguacate(s) (134g)
tomates, en cubos
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

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.

Gajos de batata

130 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
sal
1/2 cdita (3g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
 2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
 3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.
-

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Macarrones con pavo y queso

430 kcal ● 35g protein ● 14g fat ● 39g carbs ● 2g fiber



pavo molido, crudo

1/4 lbs (128g)

espinaca fresca

1/2 taza(s) (15g)

leche entera

3/8 taza(s) (mL)

macarrones con queso en caja, sin preparar

1/4 caja (52g)

agua, caliente

3/8 taza(s) (mL)

1. Cocina el pavo picado en una sartén grande a fuego medio-alto durante 6-8 minutos, desmenuzándolo y removiendo.
2. Añade el agua caliente, la leche, los macarrones y el polvo de queso. Lleva a ebullición.
3. Cocina a fuego lento durante unos 7-9 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la pasta esté tierna.
4. Incorpora las espinacas y cocina 2 minutos más hasta que se hayan marchitado. Sirve.

Ensalada caprese

213 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



queso mozzarella fresco

1 1/2 oz (43g)

mezcla de hojas verdes

1/2 paquete (155 g) (78g)

albahaca fresca

4 cucharada de hojas enteras (6g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

tomates, cortado por la mitad

1/2 taza de tomates cherry (75g)

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

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Tilapia frita en sartén

9 onza(s) - 335 kcal ● 51g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

tilapia, cruda

1/2 lbs (252g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

pimienta negra

3/4 cdita, molido (2g)

sal

3/4 cdita (5g)

tilapia, cruda

18 oz (504g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bocaditos de pepino y atún

115 kcal ● 17g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

atún enlatado
1 sobre (74g)
pepino, cortado en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

atún enlatado
2 sobre (148g)
pepino, cortado en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

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

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 3 comidas:

clementinas
3 fruta (222g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 3 comidas:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

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

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Palitos de queso

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



Para una sola comida:

queso en hebras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido de proteína de fresa y plátano

1/2 batido(s) - 194 kcal  15g protein  4g fat  21g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

cubitos de hielo
1/2 taza(s) (70g)
fresas congeladas
3/4 taza, sin descongelar (112g)
almendras
5 almendra (6g)
agua
1 cda (mL)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
plátano, congelado, pelado y en rodajas
1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (59g)

Para las 2 comidas:

cubitos de hielo
1 taza(s) (140g)
fresas congeladas
1 1/2 taza, sin descongelar (224g)
almendras
10 almendra (12g)
agua
2 cda (mL)
polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
plátano, congelado, pelado y en rodajas
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

1. Coloca el plátano, las fresas, las almendras y el agua en una licuadora. Mezcla, luego añade los cubitos de hielo y tritura hasta que esté suave. Añade el polvo de proteína y continúa mezclando hasta que esté bien incorporado, aproximadamente 30 segundos.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Pollo marsala

8 oz pollo - 466 kcal ● 56g protein ● 22g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 oz pollo

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

caldo de verduras

1/4 taza(s) (mL)

leche entera

1/4 taza(s) (mL)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

vinagre balsámico

1/2 cda (mL)

aceite, dividido

1 cda (mL)

champiñones, cortado en rodajas

4 oz (113g)

ajo, cortado en cubos

1 diente(s) (3g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Sella el pollo, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado. Retira el pollo de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite, el ajo y los champiñones. Sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina unos 5 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
3. Añade el caldo, la leche, el vinagre balsámico y el jugo de limón. Reduce el fuego, incorpora el pollo de nuevo en la sartén y deja cocer a fuego lento 8-10 minutos hasta que la salsa espese y el pollo esté completamente cocido. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Rinde 9 oz

tomates

9 tomates cherry (153g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

sal

3/8 cdita (2g)

aceitunas verdes

9 grande (40g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

chile en polvo

1 1/2 cdita (4g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (255g)

albahaca fresca, desmenuzado

9 hojas (5g)

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.

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



batatas / boniatos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

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.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
panecillos Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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, 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.

Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Salmón con salsa de yogur, mostaza y hierbas

547 kcal ● 51g protein ● 37g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



salmón
1/2 lbs (227g)
yogur griego sin grasa
2 2/3 cucharada (47g)
jugo de limón
2/3 cda (mL)
eneldo seco
1/3 cdita (0g)
mostaza Dijon
2/3 cdita (3g)
aceite
1 1/3 cdita (mL)

1. Unta el salmón con aceite y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Cocina el salmón ya sea friéndolo en sartén o al horno: **SARTÉN:** Calienta una sartén a fuego medio. Coloca el salmón en la sartén, con la piel hacia abajo si la tiene. Cocina aproximadamente 3-4 minutos por cada lado, o hasta que el salmón esté dorado y cocido. **HORNO:** Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca los filetes sazonados en una bandeja forrada con papel pergamino. Hornea de 12-15 minutos, o hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Mientras tanto, prepara la salsa de yogur. En un tazón pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el eneldo, la mostaza Dijon y un poco de sal y pimienta.
4. Sirve el salmón con la salsa de yogur.

Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta simple

170 kcal  3g protein  12g fat  11g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
3 3/4 taza (113g)
aderezo para ensaladas
3 3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
7 1/2 taza (225g)
aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)

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

Pollo a la parmesana

443 kcal  58g protein  19g fat  8g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
salsa para pasta
4 cucharada (65g)
queso mozzarella rallado
2 cucharada (11g)
aceite
1/2 cda (mL)
orégano seco
1/4 cdita, hojas (0g)
queso parmesano, rallado
2 cucharada (13g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (454g)
salsa para pasta
1/2 taza (130g)
queso mozzarella rallado
4 cucharada (22g)
aceite
1 cda (mL)
orégano seco
1/2 cdita, hojas (1g)
queso parmesano, rallado
4 cucharada (25g)

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.