

Meal Plan - Dieta para pérdida de peso de 2000 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.strongfastr.com>

Day 1

1999 kcal ● 189g protein (38%) ● 88g fat (40%) ● 83g carbs (17%) ● 31g fiber (6%)

Desayuno

380 kcal, 29g proteína, 36g carbohidratos netos, 11g grasa



Cereal de desayuno con leche proteica
309 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

280 kcal, 16g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Pudín de chía con aguacate y chocolate
197 kcal

Almuerzo

635 kcal, 89g proteína, 10g carbohidratos netos, 24g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
163 kcal



Pechuga de pollo marinada
13 1/3 onza(s)- 471 kcal

Cena

705 kcal, 54g proteína, 14g carbohidratos netos, 44g grasa



Rosbif
330 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
375 kcal

Day 2

1990 kcal ● 198g protein (40%) ● 60g fat (27%) ● 134g carbs (27%) ● 32g fiber (6%)

Desayuno

380 kcal, 29g proteína, 36g carbohidratos netos, 11g grasa



Cereal de desayuno con leche proteica
309 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

280 kcal, 16g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal



Pudín de chía con aguacate y chocolate
197 kcal

Almuerzo

690 kcal, 81g proteína, 26g carbohidratos netos, 25g grasa



Puré de batata
92 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas
12 oz- 599 kcal

Cena

640 kcal, 71g proteína, 49g carbohidratos netos, 14g grasa



Pollo con albahaca en olla de cocción lenta
379 kcal



Lentejas
260 kcal

Day 3

1961 kcal ● 192g protein (39%) ● 84g fat (39%) ● 83g carbs (17%) ● 26g fiber (5%)

Desayuno

375 kcal, 26g proteína, 32g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Salchichas de pollo

2 salchicha(s)- 93 kcal



Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal

Aperitivos

290 kcal, 30g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Bocaditos de pepino y atún

173 kcal

Almuerzo

690 kcal, 81g proteína, 26g carbohidratos netos, 25g grasa



Puré de batata

92 kcal



Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz- 599 kcal

Cena

610 kcal, 56g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Pollo Caprese

6 onza(s)- 448 kcal



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

161 kcal

Day 4

2019 kcal ● 170g protein (34%) ● 111g fat (50%) ● 61g carbs (12%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

375 kcal, 26g proteína, 32g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Salchichas de pollo

2 salchicha(s)- 93 kcal



Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal

Almuerzo

750 kcal, 60g proteína, 4g carbohidratos netos, 52g grasa



Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Alitas de pollo estilo indio

16 onza(s)- 660 kcal

Cena

610 kcal, 56g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Pollo Caprese

6 onza(s)- 448 kcal



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

161 kcal

Day 5

1972 kcal ● 180g protein (36%) ● 97g fat (44%) ● 69g carbs (14%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

375 kcal, 26g proteína, 32g carbohidratos netos, 12g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Salchichas de pollo

2 salchicha(s)- 93 kcal



Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s)- 206 kcal

Aperitivos

290 kcal, 30g proteína, 6g carbohidratos netos, 15g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Bocaditos de pepino y atún

173 kcal

Almuerzo

750 kcal, 60g proteína, 4g carbohidratos netos, 52g grasa



Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Alitas de pollo estilo indio

16 onza(s)- 660 kcal

Cena

560 kcal, 65g proteína, 27g carbohidratos netos, 18g grasa



Souvlaki de cerdo y tzatziki

2 brocheta(s)- 307 kcal



Lentejas

116 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal

Day 6

1976 kcal ● 187g protein (38%) ● 81g fat (37%) ● 106g carbs (21%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

385 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 24g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Tortitas de linaza

3 tortita(s) de linaza- 311 kcal

Almuerzo

685 kcal, 62g proteína, 56g carbohidratos netos, 20g grasa



Puré de batata

183 kcal



Tilapia empanizada y sellada en sartén

10 onza(s)- 501 kcal

Cena

690 kcal, 82g proteína, 28g carbohidratos netos, 24g grasa



Lentejas

174 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal



Tilapia frita en sartén

12 onza(s)- 447 kcal

Day 7

1976 kcal ● 187g protein (38%) ● 81g fat (37%) ● 106g carbs (21%) ● 20g fiber (4%)

Desayuno

385 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 24g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Tortitas de linaza

3 tortita(s) de linaza- 311 kcal

Aperitivos

215 kcal, 18g proteína, 7g carbohidratos netos, 12g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Batido de proteína (leche)

129 kcal

Almuerzo

685 kcal, 62g proteína, 56g carbohidratos netos, 20g grasa



Puré de batata

183 kcal



Tilapia empanizada y sellada en sartén

10 onza(s)- 501 kcal

Cena

690 kcal, 82g proteína, 28g carbohidratos netos, 24g grasa



Lentejas

174 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal



Tilapia frita en sartén

12 onza(s)- 447 kcal

Lista de compras



Cereales para el desayuno

- cereal para el desayuno
2 1/2 ración (75g)

Productos lácteos y huevos

- leche entera
5 1/4 taza(s) (mL)
- huevos
6 grande (300g)
- yogur griego bajo en grasa
4 cucharada (70g)
- mantequilla
1/2 barra (55g)
- nata para montar
4 cucharadita (mL)
- yogur griego sin grasa
3 cucharada (53g)
- queso mozzarella fresco
3 oz (85g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Bebidas

- polvo de proteína
2 3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (85g)
- agua
4 taza(s) (mL)

Especias y hierbas

- pimienta negra
1/4 oz (6g)
- sal
1 1/4 oz (35g)
- albahaca, seca
1/8 cdita, hojas (0g)
- chile en polvo
4 cdita (11g)
- albahaca fresca
2/3 oz (20g)
- curry en polvo
3 cdta (19g)
- eneldo seco
1/4 cdita (0g)

Verduras y productos vegetales

- guisantes de vaina dulce congelados
3 2/3 taza (528g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 1/2 lbs (1617g)
- alitas de pollo, con piel, crudas
2 lbs (908g)

Frutas y jugos

- naranja
2 naranja (308g)
- aguacates
1 rebanadas (25g)
- aceitunas verdes
24 grande (106g)

Productos de frutos secos y semillas

- semillas de chía
2 cda (28g)
- semillas de lino
2 cda (20g)
- nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

Otro

- polvo de cacao
1 cda (6g)
- tomates en cubos
1/4 lata(s) (105g)
- salchicha de desayuno de pollo
6 salchicha(s) (180g)
- mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
- tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
- Brocheta(s)
2 pincho(s) (2g)

Productos de res

- asado de punta de pierna
1/4 asado (190g)

Cereales y pastas

- fécula de maíz
3/8 cda (3g)
- harina multiusos
3/8 taza(s) (52g)

- ajo**
1/2 diente(s) (2g)
- batatas / boniatos**
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)
- tomates**
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (938g)
- pepino**
1 pepino (21 cm) (339g)
- habas de Lima, congeladas**
3/4 paquete (285 g) (213g)
- brócoli congelado**
4 taza (364g)

Grasas y aceites

- aceite de oliva**
3 1/4 oz (mL)
- salsa para marinar**
6 3/4 cucharada (mL)
- aceite**
1 1/2 oz (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta**
2 cucharada (33g)
- salsa pesto**
3 cda (48g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas**
1 taza (200g)
- cacahuete tostados**
6 cucharada (55g)
- garbanzos, en conserva**
3/4 lata(s) (336g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**
4 1/2 sobre (333g)
- tilapia, cruda**
2 3/4 lbs (1232g)

Productos horneados

- pan**
3 rebanada(s) (96g)

Productos de cerdo

- solomillo de cerdo, crudo**
1/2 lbs (227g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Cereal de desayuno con leche proteica

309 kcal ● 23g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cereal para el desayuno
1 1/4 ración (38g)
leche entera
5/8 taza(s) (mL)
polvo de proteína
5/8 cucharada grande (1/3 taza c/u) (19g)

Para las 2 comidas:

cereal para el desayuno
2 1/2 ración (75g)
leche entera
1 1/4 taza(s) (mL)
polvo de proteína
1 1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (39g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.\r\n\r\nBusca 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.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Salchichas de pollo

2 salchicha(s) - 93 kcal ● 10g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salchicha de desayuno de pollo

2 salchicha(s) (60g)

Para las 3 comidas:

salchicha de desayuno de pollo

6 salchicha(s) (180g)

1. Cocina las salchichas según las instrucciones del paquete y sirve.

Tostadas de garbanzos y tomate

1 tostada(s) - 206 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 24g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
yogur griego sin grasa
1 cucharada (18g)
tomates
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1/4 lata(s) (112g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada(s) (96g)
yogur griego sin grasa
3 cucharada (53g)
tomates
12 rebanada(s), fina/pequeña (180g)
garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3/4 lata(s) (336g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. En un bol mediano, machaca los garbanzos con el reverso de un tenedor hasta que empiecen a quedar cremosos.
3. Incorpora el yogur griego y añade sal y pimienta al gusto.
4. Unta la mezcla de garbanzos sobre el pan y coloca las rodajas de tomate por encima. Sirve.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal  4g protein  4g fat  6g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tortitas de linaza

3 tortita(s) de linaza - 311 kcal  21g protein  20g fat  9g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

semillas de lino
1 cda (10g)
huevos
2 grande (100g)
yogur griego saborizado bajo en grasa
1/2 envase(s) (150 g c/u) (75g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

semillas de lino
2 cda (20g)
huevos
4 grande (200g)
yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
aceite
2 cdita (mL)

1. Añade las semillas de lino a un procesador de alimentos o una batidora y muélelas hasta obtener una consistencia similar a la harina.
2. Luego, en un tazón pequeño, bate los huevos y el lino molido con un tenedor. Añade un poco de sal.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte un poco de la masa y cocina un par de minutos hasta que la base esté dorada y el centro empiece a solidificarse. Da la vuelta y cocina un par de minutos más hasta dorar y cocinar el otro lado. Retira la tortita de lino de la sartén y repite con el resto de la masa (si haces en lote, prepara el número de tortitas indicado en los detalles de la receta para precisión en el tamaño de la porción).
4. Cubre con yogur griego aromatizado y sirve.
5. Nota para meal prep: las tortitas de linaza se pueden guardar en una bolsa con cierre en el frigorífico y recalentar en el microondas.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



pimienta negra

1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Pechuga de pollo marinada

13 1/3 onza(s) - 471 kcal ● 84g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
13 1/3 oz (373g)
salsa para marinar
6 2/3 cucharada (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
 2. Refrigerá y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
 3. HORNEADO
 4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
 6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
 7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
 8. Precalienta el horno en función broil/grill.
 9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.
-

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Puré de batata

92 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

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 enfrie 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.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

tomates

12 tomates cherry (204g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

aceitunas verdes

12 grande (53g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

chile en polvo

2 cdita (5g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (340g)

albahaca fresca, desmenuzado

12 hojas (6g)

Para las 2 comidas:

tomates

24 tomates cherry (408g)

aceite de oliva

4 cdita (mL)

sal

1 cdita (6g)

aceitunas verdes

24 grande (106g)

pimienta negra

1 cucharadita (1g)

chile en polvo

4 cdita (11g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1 1/2 lbs (680g)

albahaca fresca, desmenuzado

24 hojas (12g)

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.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/2 cdita (mL)
tomates
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

Para las 2 comidas:

aceite
3 cdita (mL)
tomates
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Alitas de pollo estilo indio

16 onza(s) - 660 kcal ● 58g protein ● 45g fat ● 0g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/4 cda (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
1 lbs (454g)
sal
1 cdita (6g)
curry en polvo
1 1/2 cda (9g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
alitas de pollo, con piel, crudas
2 lbs (908g)
sal
2 cdita (12g)
curry en polvo
3 cda (19g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegúrandote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Puré de batata

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



Para una sola comida:

batatas / boniatos

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

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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 enfrie 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 empanizada y sellada en sartén

10 onza(s) - 501 kcal ● 59g protein ● 20g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

harina multiusos

1/4 taza(s) (26g)

tilapia, cruda

10 oz (280g)

sal

3/8 cdita (3g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

mantequilla, derretido

5/6 cda (12g)

Para las 2 comidas:

harina multiusos

3/8 taza(s) (52g)

tilapia, cruda

1 1/4 lbs (560g)

sal

5/6 cdita (5g)

pimienta negra

5/6 cdita, molido (2g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

mantequilla, derretido

1 2/3 cda (24g)

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. Coloque la harina en un plato llano; presione suavemente cada filete en la harina para cubrirlo y sacuda el exceso.
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. Unte la mantequilla derretida sobre la tilapia en el último minuto antes de retirarla de la sartén. Sirva inmediatamente.

Aperitivos 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.

Pudín de chía con aguacate y chocolate

197 kcal ● 15g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

semillas de chía
1 cda (14g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)
polvo de cacao
1/2 cda (3g)
aguacates
1/2 rebanadas (13g)
yogur griego bajo en grasa
2 cucharada (35g)
polvo de proteína
1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (8g)

Para las 2 comidas:

semillas de chía
2 cda (28g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
polvo de cacao
1 cda (6g)
aguacates
1 rebanadas (25g)
yogur griego bajo en grasa
4 cucharada (70g)
polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

1. Aplasta el aguacate en el fondo de un frasco. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
2. Cubre y refrigerá 1-2 horas o toda la noche.
3. Sirve y disfruta.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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.

Bocaditos de pepino y atún

173 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

atún enlatado
1 1/2 sobre (111g)
pepino, cortado en rodajas
3/8 pepino (21 cm) (113g)

Para las 3 comidas:

atún enlatado
4 1/2 sobre (333g)
pepino, cortado en rodajas
1 pepino (21 cm) (339g)

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

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

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 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

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

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Rosbif

330 kcal ● 44g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



asado de punta de pierna

1/4 asado (190g)

aceite

1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Unta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócala en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)). Corta en lonchas y sirve.

Chícharos sugar snap con mantequilla

375 kcal ● 10g protein ● 27g fat ● 14g carbs ● 11g fiber



pimienta negra

1/4 cucharadita (0g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

mantequilla

7 cdita (32g)

guisantes de vaina dulce congelados

2 1/3 taza (336g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Pollo con albahaca en olla de cocción lenta

379 kcal ● 53g protein ● 14g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



albahaca, seca
1/8 cdita, hojas (0g)
fécula de maíz
3/8 cda (3g)
nata para montar
4 cucharadita (mL)
salsa para pasta
2 cucharada (33g)
tomates en cubos
1/4 lata(s) (105g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
ajo, picado
1/2 diente(s) (2g)

1. Agrega los tomates, la salsa para pasta, el ajo, la albahaca y un poco de sal y pimienta a la olla de cocción lenta.
2. Bate la crema de leche y la fécula de maíz en un tazón pequeño y luego incorpora la mezcla a la olla.
3. Presiona las pechugas de pollo hacia abajo en la salsa. Cubre con la salsa cualquier parte expuesta de las pechugas.
4. Tapa y cocina en baja temperatura 3-5 horas hasta que el pollo no esté rosado por dentro.
5. Sirve.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



agua
1 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pollo Caprese

6 onza(s) - 448 kcal ● 49g protein ● 26g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (168g)
albahaca fresca
1 1/2 cda, picado (4g)
aceite
3/4 cdita (mL)
salsa pesto
1 1/2 cda (24g)
mezcla de hierbas italianas
3/8 cdita (1g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1 1/2 oz (43g)
tomates, cortado en cuartos
2 1/4 tomates cherry (38g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
albahaca fresca
3 cda, picado (8g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)
salsa pesto
3 cda (48g)
mezcla de hierbas italianas
3/4 cdita (3g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
3 oz (85g)
tomates, cortado en cuartos
4 1/2 tomates cherry (77g)

1. Unta aceite sobre las pechugas y sazona con sal/pimienta y condimento italiano al gusto.
2. Calienta una sartén a fuego medio y añade el pollo.
3. Cocina unos 6–10 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
4. Mientras tanto, prepara la cobertura mezclando los tomates y la albahaca.
5. Cuando el pollo esté listo, coloca mozzarella en rodajas sobre cada pechuga y continúa cocinando un minuto o dos hasta que se ablande.
6. Retira y cubre con la mezcla de tomate y un chorrito de pesto.
7. Sirve.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

161 kcal ● 7g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
3/8 paquete (285 g) (107g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
3/8 cdita (2g)
habas de Lima, congeladas
3/4 paquete (285 g) (213g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Souvlaki de cerdo y tzatziki

2 brocheta(s) - 307 kcal ● 52g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 brocheta(s)

eneldo seco

1/4 cdita (0g)

tzatziki

1/4 taza(s) (56g)

aceite

1/2 gramo (mL)

Brocheta(s)

2 pincho(s) (2g)

solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1/2 lbs (227g)

1. Sazona el cerdo en cubos con eneldo y sal/pimienta al gusto. Ensarta el cerdo de manera uniforme en las brochetas.
2. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto y añade el aceite. Cocina las brochetas 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén hechas.
3. Sirve las brochetas con tzatziki.

Lentejas

116 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 17g carbs ● 3g fiber



agua

2/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

lentejas, crudas, enjuagado

2 2/3 cucharada (32g)

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s) - 140 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

brócoli congelado

2 taza (182g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Lentejas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Tilapia frita en sartén

12 onza(s) - 447 kcal ● 68g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cda (mL)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cda (mL)
pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
sal
1 cdita (6g)
tilapia, cruda
1 1/2 lbs (672g)

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.
-