

Meal Plan - Dieta de 20 g de proteína



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

960 kcal ● 55g protein (23%) ● 46g fat (43%) ● 67g carbs (28%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

190 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Sándwich de huevo y guacamole
1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Almuerzo

360 kcal, 22g proteína, 13g carbohidratos netos, 21g grasa



Chuletas de cerdo con miel y chipotle
155 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
204 kcal

Cena

410 kcal, 23g proteína, 42g carbohidratos netos, 15g grasa



Mandarina
2 mandarina(s)- 78 kcal



Quesadilla de hamburguesa con queso
1/2 quesadilla(s)- 250 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Day 2

956 kcal ● 40g protein (17%) ● 37g fat (34%) ● 95g carbs (40%) ● 22g fiber (9%)

Desayuno

190 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 10g grasa



Sándwich de huevo y guacamole
1/2 sándwich(es)- 191 kcal

Almuerzo

450 kcal, 15g proteína, 55g carbohidratos netos, 15g grasa



Pan naan
1/2 pieza(s)- 131 kcal



Sartén suroeste de lentejas y patatas
320 kcal

Cena

315 kcal, 14g proteína, 28g carbohidratos netos, 12g grasa



Garbanzos y pasta de garbanzo
286 kcal



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal

Day 3

976 kcal ● 45g protein (18%) ● 34g fat (31%) ● 112g carbs (46%) ● 11g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 13g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Quesadilla de huevo y queso apta para congelar

1/2 quesadilla(s)- 221 kcal

Almuerzo

345 kcal, 21g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



Sándwich club de pollo

1/2 sándwich(es)- 273 kcal



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal

Cena

370 kcal, 10g proteína, 73g carbohidratos netos, 2g grasa



Pasta con salsa comprada

255 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Day 4

976 kcal ● 45g protein (18%) ● 34g fat (31%) ● 112g carbs (46%) ● 11g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 13g proteína, 18g carbohidratos netos, 14g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Quesadilla de huevo y queso apta para congelar

1/2 quesadilla(s)- 221 kcal

Almuerzo

345 kcal, 21g proteína, 22g carbohidratos netos, 18g grasa



Sándwich club de pollo

1/2 sándwich(es)- 273 kcal



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal

Cena

370 kcal, 10g proteína, 73g carbohidratos netos, 2g grasa



Pasta con salsa comprada

255 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Day 5

971 kcal ● 47g protein (19%) ● 44g fat (40%) ● 85g carbs (35%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

205 kcal, 6g proteína, 21g carbohidratos netos, 9g grasa



Espinacas salteadas sencillas

50 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

400 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 25g grasa



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Cena

370 kcal, 15g proteína, 49g carbohidratos netos, 10g grasa



Espaguetis con albóndigas

368 kcal

Day 6

971 kcal ● 47g protein (19%) ● 44g fat (40%) ● 85g carbs (35%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

205 kcal, 6g proteína, 21g carbohidratos netos, 9g grasa



Espinacas salteadas sencillas

50 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

400 kcal, 25g proteína, 15g carbohidratos netos, 25g grasa



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Cena

370 kcal, 15g proteína, 49g carbohidratos netos, 10g grasa



Espaguetis con albóndigas

368 kcal

Day 7

1003 kcal ● 41g protein (16%) ● 40g fat (36%) ● 98g carbs (39%) ● 22g fiber (9%)

Desayuno

205 kcal, 6g proteína, 21g carbohidratos netos, 9g grasa



Espinacas salteadas sencillas

50 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

435 kcal, 17g proteína, 22g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada de tomate y pepino

71 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es)- 248 kcal

Cena

365 kcal, 18g proteína, 56g carbohidratos netos, 2g grasa



Pasta de lentejas

252 kcal



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal

Lista de compras



Frutas y jugos

- clementinas
5 fruta (370g)
- jugo de fruta
24 fl oz (mL)

Productos horneados

- tortillas de harina
1 3/4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (85g)
- pan
2/3 lbs (320g)
- pan naan
1/2 pieza(s) (45g)

Productos de res

- carne molida de res (93% magra)
1 1/2 oz (42g)

Productos lácteos y huevos

- queso cheddar
1 1/2 oz (39g)
- queso en hebras
1 barra (28g)
- ghee
1/2 cdita (2g)
- huevos
4 grande (200g)
- crema agria
2 cda (24g)
- mantequilla
1/4 barra (24g)
- queso en lonchas
2 1/2 oz (70g)

Verduras y productos vegetales

- ketchup
1 cda (17g)
- tomates
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (638g)
- pepinillos dulces
2 patatas fritas (15g)
- guisantes de vaina dulce congelados
1 2/3 taza (240g)
- jalapeño
1 pimiento(s) (14g)
- patatas
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

Productos de cerdo

- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
2 1/2 oz (71g)

Dulces

- miel
1/2 cdita (4g)

Especias y hierbas

- condimento chipotle
1/8 cdita (0g)
- pimienta negra
1/2 g (1g)
- sal
2 g (2g)
- pimentón
1/2 cdita (1g)

Bebidas

- agua
5 cucharada (mL)

Grasas y aceites

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

Otro

- Guacamole, comercial
2 cda (31g)
- Pasta de garbanzo
1 oz (28g)
- Levadura nutricional
1/2 cdita (1g)
- pasta de lentejas
2 oz (57g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
2 3/4 cucharada (32g)

- pimiento**
1/2 grande (82g)
- cebolla**
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- ajo**
1 3/4 diente(s) (5g)
- hojas de kale**
1/2 taza, picada (20g)
- lechuga romana**
1 hoja interior (6g)
- cebolla roja**
3/4 pequeña (53g)
- pepino**
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- apio crudo**
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)
- espinaca fresca**
6 taza(s) (180g)

- garbanzos, en conserva**
1/4 lata(s) (112g)
- cacahuetes tostados**
1/2 taza (67g)

Cereales y pastas

- pasta seca cruda**
1/2 lbs (228g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa para pasta**
5/8 frasco (680 g) (420g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de pollo**
4 oz (113g)
- albóndigas congeladas**
3 albóndiga(s) (85g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**
5 oz (142g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de huevo y guacamole

1/2 sándwich(es) - 191 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
aceite
1/4 cdita (mL)
Guacamole, comercial
1 cda (15g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tomates
12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates
24 tomates cherry (408g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Quesadilla de huevo y queso apta para congelar

1/2 quesadilla(s) - 221 kcal ● 12g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

tortillas de harina

1/2 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(25g)
huevos
1 grande (50g)
aceite
1/2 cdita (mL)
queso cheddar
2 cucharada, rallada (14g)

Para las 2 comidas:

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.)
(49g)
huevos
2 grande (100g)
aceite
1 cdita (mL)
queso cheddar
4 cucharada, rallada (28g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
2. Bate los huevos en un bol con una pizca de sal/pimienta hasta que estén mezclados.
3. Vierte los huevos en la sartén. Cuando comiencen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos. Retira los huevos de la sartén y reserva. Limpia la sartén.
4. Añade el resto del aceite y coloca una tortilla en la base de la sartén. Trabajando rápido, añade los huevos y el queso en un lado de la tortilla y dobla la otra mitad por encima. Fríe un par de minutos por cada lado hasta que la tortilla esté tostada y el queso fundido. Sirve.
5. Consejo para meal prep: Si haces muchas, una vez cocinadas colócalas en un plato forrado con papel vegetal. Congélalas rápidamente en el congelador 1-2 horas y, cuando estén congeladas, pásalas a una bolsa apta para congelador y guárdalas. Para recalentar, saca una de la bolsa y caliéntala en el microondas 45 segundos-1 minuto. Sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Espinacas salteadas sencillas

50 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (0g)
aceite de oliva
1/4 cda (mL)
espinaca fresca
2 taza(s) (60g)
ajo, cortado en cubitos
1/4 diente (1g)

Para las 3 comidas:

pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
ajo, cortado en cubitos
3/4 diente (2g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Tostada con mantequilla

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

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

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

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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

155 kcal ● 15g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



ghee
1/2 cdita (2g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
2 1/2 oz (71g)
miel
1/2 cdita (4g)
condimento chipotle
1/8 cdita (0g)
agua
1/4 cda (mL)
aceite
1/2 cdita (mL)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazonador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

204 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 10g carbs ● 8g fiber



pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
1 2/3 taza (240g)
aceite de oliva
2 1/2 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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Pan naan

1/2 pieza(s) - 131 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 22g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/2 pieza(s)

pan naan

1/2 pieza(s) (45g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Sartén suroeste de lentejas y patatas

320 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 33g carbs ● 8g fiber



lentejas, crudas

2 2/3 cucharada (32g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

pimentón

1/2 cdta (1g)

crema agria

2 cda (24g)

aceite

1/2 cda (mL)

jalapeño, cortado en rodajas

1 pimiento(s) (14g)

patatas, cortado en rodajas finas

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

pimiento, sin semillas y cortado en rodajas

1/2 grande (82g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Combina las lentejas y el agua en una cacerola pequeña. Cocina según las instrucciones del paquete. Esurre el agua sobrante. Reserva.
3. Unta las patatas y los pimientos por separado con el aceite y sazónalos con pimentón y un poco de sal y pimienta. Coloca las rodajas de patata en un lado de una bandeja para hornear y hornea durante 10 minutos. Tras los 10 minutos iniciales, añade los pimientos al otro lado de la misma bandeja. Continúa horneando las patatas y los pimientos durante 20 minutos adicionales hasta que estén blandos.
4. Mezcla los pimientos cocidos con las lentejas y sazona con un poco de sal y pimienta. Cubre la mezcla de lentejas y pimientos con las patatas, la crema agria y el jalapeño. Sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Sándwich club de pollo

1/2 sándwich(es) - 273 kcal ● 19g protein ● 15g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

fiambres de pollo
2 oz (57g)
queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)
mayonesa
1/2 cda (mL)
lechuga romana
1/2 hoja interior (3g)
pan
1 rebanada(s) (32g)
tomates
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

fiambres de pollo
4 oz (113g)
queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
mayonesa
1 cda (mL)
lechuga romana
1 hoja interior (6g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
tomates
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

1. Arme el sándwich a su gusto.

Ensalada de tomate y pepino

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
2 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/2 pequeña (35g)
pepino, cortado en rodajas finas
1/2 pepino (21 cm) (151g)
tomates, cortado en rodajas finas
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 19g protein ● 13g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mayonesa
3/4 cda (mL)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
atún enlatado
2 1/2 oz (71g)
apio crudo, picado
1/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (4g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mayonesa
1 1/2 cda (mL)
pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
atún enlatado
5 oz (142g)
apio crudo, picado
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)

1. Escurre el atún.
2. Mezcla bien el atún, la mayonesa, la pimienta, la sal y el apio picado en un bol pequeño.
3. Unta la mezcla sobre una rebanada de pan y cubre con la otra.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

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.

Cacahuetes tostados

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

Rinde 1/8 taza(s)



cacahuetes tostados

2 cucharada (18g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 2g fiber

Rinde 1/2 sándwich(es)



pan

1 rebanada (32g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 mandarina(s)

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Quesadilla de hamburguesa con queso

1/2 quesadilla(s) - 250 kcal ● 15g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 quesadilla(s)

tortillas de harina
1/2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (36g)
carne molida de res (93% magra)
1 1/2 oz (42g)
queso cheddar
1 1/2 cucharada, rallada (11g)
ketchup
1 cda (17g)
tomates, picado
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)
pepinillos dulces, picado
2 patatas fritas (15g)

1. Dora la carne en una sartén a fuego medio hasta que esté totalmente cocida. Sazona con una pizca de sal/pimienta y reserva.
2. Rocía una sartén grande con spray de cocina y coloca una tortilla en la base.
3. Rellena una mitad de la tortilla con la carne, el queso, los tomates y los pepinillos y dobla la otra mitad de la tortilla sobre el relleno. Tuesta la tortilla hasta que esté dorada y luego da la vuelta y tuesta el otro lado.
4. Retira de la sartén y corta en triángulos con un cortapizzas. Sirve con ketchup.

Palitos de queso

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



Rinde 1 palito(s)

queso en hebras

1 barra (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Garbanzos y pasta de garbanzo

286 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 25g carbs ● 10g fiber



Pasta de garbanzo

1 oz (28g)

aceite

1/4 cda (mL)

mantequilla

1/4 cda (4g)

Levadura nutricional

1/2 cdita (1g)

cebolla, cortado en rodajas finas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

ajo, finamente picado

1 diente(s) (3g)

garbanzos, en conserva, escurrido y
enjuagado

1/4 lata(s) (112g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.\r\nAgrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.\r\nIncorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Ensalada sencilla de col rizada

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



Rinde 1/2 taza(s)

hojas de kale

1/2 taza, picada (20g)

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pasta con salsa comprada

255 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 47g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
2 oz (57g)
salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
4 oz (114g)
salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)

1. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

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.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Espaguetis con albóndigas

368 kcal ● 15g protein ● 10g fat ● 49g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pasta seca cruda
2 oz (57g)
salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)
albóndigas congeladas
1 1/2 albóndiga(s) (43g)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda
4 oz (114g)
salsa para pasta
1/4 frasco (680 g) (168g)
albóndigas congeladas
3 albóndiga(s) (85g)

1. Cocina la pasta y las albóndigas siguiendo las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y disfruta.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Pasta de lentejas

252 kcal ● 16g protein ● 2g fat ● 30g carbs ● 12g fiber



salsa para pasta
1/8 frasco (680 g) (84g)
pasta de lentejas
2 oz (57g)

1. Cocina la pasta de lentejas según las indicaciones del paquete.
2. Cubre con la salsa y sirve.

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber

Rinde 1 taza(s)

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

