

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1527 kcal ● 147g protein (39%) ● 49g fat (29%) ● 109g carbs (28%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

310 kcal, 23g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Avena con canela simple con agua

108 kcal

Aperitivos

215 kcal, 11g proteína, 36g carbohidratos netos, 2g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Pretzels

138 kcal

Almuerzo

445 kcal, 53g proteína, 7g carbohidratos netos, 21g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal



Tomates asados

2 1/2 tomate(s)- 149 kcal

Cena

560 kcal, 60g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



Rosbif

330 kcal



Lentejas

231 kcal

Day 2

1517 kcal ● 146g protein (39%) ● 50g fat (30%) ● 105g carbs (28%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

310 kcal, 23g proteína, 32g carbohidratos netos, 9g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Avena con canela simple con agua

108 kcal

Aperitivos

215 kcal, 11g proteína, 36g carbohidratos netos, 2g grasa



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Pretzels

138 kcal

Almuerzo

435 kcal, 52g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal

Cena

560 kcal, 60g proteína, 34g carbohidratos netos, 18g grasa



Rosbif

330 kcal



Lentejas

231 kcal

Day 3

1463 kcal ● 154g protein (42%) ● 39g fat (24%) ● 102g carbs (28%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

300 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada de aguacate

1 rebanada(s)- 168 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

140 kcal, 12g proteína, 18g carbohidratos netos, 1g grasa



Carne seca de ternera

73 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

545 kcal, 61g proteína, 42g carbohidratos netos, 13g grasa



Puré de batata

92 kcal



Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque

1 1/2 chuleta(s)- 454 kcal

Cena

480 kcal, 62g proteína, 16g carbohidratos netos, 13g grasa



Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal



Guisantes sugar snap

164 kcal

Day 4

1476 kcal ● 135g protein (37%) ● 52g fat (31%) ● 93g carbs (25%) ● 26g fiber (7%)

Desayuno

300 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Copa de quesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

140 kcal, 12g proteína, 18g carbohidratos netos, 1g grasa



Carne seca de ternera
73 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

560 kcal, 42g proteína, 34g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1 1/2 taza(s)- 83 kcal



Sándwich de roast beef
1 sándwich(es)- 476 kcal

Cena

480 kcal, 62g proteína, 16g carbohidratos netos, 13g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal



Guisantes sugar snap
164 kcal

Day 5

1588 kcal ● 144g protein (36%) ● 66g fat (38%) ● 85g carbs (21%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

300 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 11g grasa



Tostada de aguacate
1 rebanada(s)- 168 kcal



Copa de quesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

205 kcal, 21g proteína, 20g carbohidratos netos, 3g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Durazno
1 durazno(s)- 66 kcal

Almuerzo

560 kcal, 42g proteína, 34g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1 1/2 taza(s)- 83 kcal



Sándwich de roast beef
1 sándwich(es)- 476 kcal

Cena

525 kcal, 62g proteína, 5g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
176 kcal



Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla
1 1/2 chuleta(s)- 350 kcal

Day 6

1534 kcal ● 139g protein (36%) ● 73g fat (43%) ● 63g carbs (17%) ● 17g fiber (4%)

Desayuno

260 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 16g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal

Almuerzo

545 kcal, 39g proteína, 28g carbohidratos netos, 28g grasa



Gajos de batata

130 kcal



Guisantes sugar snap

41 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s)- 372 kcal

Aperitivos

205 kcal, 21g proteína, 20g carbohidratos netos, 3g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

525 kcal, 62g proteína, 5g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal



Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla

1 1/2 chuleta(s)- 350 kcal

Day 7

1473 kcal ● 133g protein (36%) ● 51g fat (31%) ● 100g carbs (27%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 16g grasa



Arándanos

1/2 taza(s)- 47 kcal



Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal

Almuerzo

545 kcal, 39g proteína, 28g carbohidratos netos, 28g grasa



Gajos de batata

130 kcal



Guisantes sugar snap

41 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s)- 372 kcal

Aperitivos

205 kcal, 21g proteína, 20g carbohidratos netos, 3g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

Cena

465 kcal, 55g proteína, 42g carbohidratos netos, 5g grasa



Lentejas

289 kcal



Lomo de cerdo

6 oz- 176 kcal

Lista de compras



Verduras y productos vegetales

- apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
- tomates
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (431g)
- cebolla
2 cucharada, picada (30g)
- guisantes de vaina dulce congelados
6 2/3 taza (960g)
- batatas / boniatos
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)
- hojas de kale
3 taza, picada (120g)
- lechuga romana
2 hoja exterior (56g)

Productos lácteos y huevos

- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
- huevos
7 1/3 grande (367g)
- queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)

Dulces

- miel
1 oz (28g)
- azúcar
1 cda (13g)
- mermelada de albaricoque
3 cucharada (60g)

Aperitivos

- pretzels duros salados
2 1/2 oz (71g)
- carne seca (beef jerky)
2 oz (57g)

Otro

- Requesón y copa de frutas
5 container (850g)
- mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
- yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)

Cereales para el desayuno

Bebidas

- agua
5 taza(s) (mL)

Productos de res

- asado de punta de pierna
1/2 asado (379g)

Grasas y aceites

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

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
1 taza (208g)
- salsa de soja (tamari)
1/2 cda (mL)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 lbs (902g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
2/3 lbs (303g)

Frutas y jugos

- jugo de lima
2 cda (mL)
- aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)
- durazno
5 mediano (6,8 cm diá.) (750g)
- arándanos
1 taza (148g)

Productos horneados

- pan
7 rebanada (224g)

Productos de cerdo

copos rápidos
1/2 taza (40g)

Especias y hierbas

canela
1 cdita (3g)

sal
1 1/2 cdita (10g)

limón y pimienta
1/2 cda (3g)

ajo en polvo
5/8 cdita (2g)

pimienta negra
1 cdita, molido (2g)

vinagre balsámico
3/8 cda (mL)

mostaza
2 cdita (10g)

salvia
1/8 cdita (0g)

tomillo, seco
1 g (1g)

romero, seco
1/2 cdita (1g)

sal sazonada
1/4 cdita (2g)

mostaza marrón tipo deli
1 cda (15g)

chuleta de cerdo con hueso
4 1/2 chuleta (801g)

solomillo de cerdo, crudo
6 oz (170g)

Salchichas y fiambres

fiambre de roast beef
1/2 lbs (227g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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 cúbrelas 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.

Copa de quesón 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 quesón y fruta del envase y sirve.

Avena con canela simple con agua

108 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 19g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

copos rápidos
4 cucharada (20g)
azúcar
1/2 cda (7g)
canela
1/2 cdita (1g)
agua
3/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

copos rápidos
1/2 taza (40g)
azúcar
1 cda (13g)
canela
1 cdita (3g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte el agua encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

Tostada de aguacate

1 rebanada(s) - 168 kcal ● 5g protein ● 9g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
aguacates, maduro, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
aguacates, maduro, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre con aguacate maduro y aplástalo con un tenedor.

Copa de quesón 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 3 comidas:

Requesón y copa de frutas
3 container (510g)

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

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

arándanos
1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s) - 212 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
2/3 cdita (mL)
huevos
2 2/3 grande (133g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/3 cdita (mL)
huevos
5 1/3 grande (267g)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal ● 51g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

limón y pimienta

1/2 cda (3g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.

2. EN ESTUFA

3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.

4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.

5. AL HORNO

6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).

7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.

8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).

9. AL GRATÉN/ASADO

10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.

11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.

12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

Tomates asados

2 1/2 tomate(s) - 149 kcal ● 2g protein ● 12g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 tomate(s)

aceite

2 1/2 cdita (mL)

tomates

2 1/2 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(228g)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

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 (\approx 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.

Pechuga de pollo básica

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



Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

aceite

1/2 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.**

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3

Puré de batata

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



batatas / boniatos

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

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.

Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque

1 1/2 chuleta(s) - 454 kcal ● 59g protein ● 13g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 1/2 chuleta(s)

vinagre balsámico

3/8 cda (mL)

mermelada de albaricoque

3 cucharada (60g)

aceite de oliva

3/4 cdita (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

chuleta de cerdo con hueso

1 1/2 chuleta (267g)

1. Frote las chuletas de cerdo con sal y pimienta por ambos lados.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto y añada las chuletas hasta que se doren, unos 6-8 minutos por cada lado.
3. Agregue las conservas de albaricoque y el vinagre balsámico a la sartén y gire las chuletas hasta que queden bien cubiertas. Cocine cada lado 1-2 minutos.
4. Sirva.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 4 y día 5

Ensalada sencilla de col rizada

1 1/2 taza(s) - 83 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
3 taza, picada (120g)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)

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

Sándwich de roast beef

1 sándwich(es) - 476 kcal ● 40g protein ● 21g fat ● 27g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

fiambre de roast beef
4 oz (113g)
pan
2 rebanada (64g)
mostaza
1 cdita (5g)
tomates
2 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (40g)
lechuga romana
1 hoja exterior (28g)
queso en lonchas
2 rebanada (21 g c/u) (42g)

Para las 2 comidas:

fiambre de roast beef
1/2 lbs (227g)
pan
4 rebanada (128g)
mostaza
2 cdita (10g)
tomates
4 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (80g)
lechuga romana
2 hoja exterior (56g)
queso en lonchas
4 rebanada (21 g c/u) (84g)

1. Arme el sándwich a su gusto. Siéntase libre de sustituir las verduras por las que prefiera.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

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.

Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s) - 372 kcal ● 34g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

mostaza marrón tipo deli

1/2 cda (8g)

miel

1/3 cda (7g)

tomillo, seco

1/3 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1/3 lbs (151g)

Para las 2 comidas:

mostaza marrón tipo deli

1 cda (15g)

miel

2/3 cda (14g)

tomillo, seco

2/3 cdita, molido (1g)

sal

1/6 cdita (1g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

2/3 lbs (303g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
miel
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
miel
2 cdita (14g)

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

Pretzels

138 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 27g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados
1 1/4 oz (35g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 1/2 oz (71g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Carne seca de ternera

73 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

carne seca (beef jerky)
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

carne seca (beef jerky)
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 2 comidas:

durazno

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

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.

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 3 comidas:

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Rosbif

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



Para una sola comida:

asado de punta de pierna
1/4 asado (190g)
aceite
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

asado de punta de pierna
1/2 asado (379g)
aceite
1/2 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.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

agua
2 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

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 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal ● 51g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
aceite
1 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (454g)
vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)
aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)

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.

Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
5 1/3 taza (768g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 ↗

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

cebolla
3/4 cucharada, picada (11g)
jugo de lima
3/4 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
3/8 aguacate(s) (75g)
tomates, en cubos
3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(46g)

Para las 2 comidas:

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

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.

Chuletas de cerdo sazonadas a la parrilla

1 1/2 chuleta(s) - 350 kcal ● 59g protein ● 12g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

salvia
1/8 cdita (0g)
aceite
1/2 cdita (mL)
salsa de soja (tamari)
1/4 cda (mL)
tomillo, seco
1/8 cdita, hojas (0g)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
sal sazonada
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
chuleta de cerdo con hueso
1 1/2 chuleta (267g)

Para las 2 comidas:

salvia
1/8 cdita (0g)
aceite
1 cdita (mL)
salsa de soja (tamari)
1/2 cda (mL)
tomillo, seco
1/8 cdita, hojas (0g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
sal sazonada
1/4 cdita (2g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
chuleta de cerdo con hueso
3 chuleta (534g)

1. Combina todos los ingredientes excepto las chuletas y mezcla bien con un pequeño batidor.
2. Unta la mezcla sobre las chuletas y elige una de las opciones:
3. PARA LA PARRILLA: séllalas por ambos lados y luego cocina más despacio durante 30 minutos o hasta que estén hechas, pincelando las chuletas ocasionalmente con la salsa.
4. O BIEN GRATINADAS: coloca las chuletas en una rejilla para gratinar a 5" (unos 12 cm) del calor y gratina aproximadamente 12 minutos por lado o hasta que estén hechas.

Cena 4 ↗

Comer los día 7

Lentejas

289 kcal ● 20g protein ● 1g fat ● 42g carbs ● 9g fiber

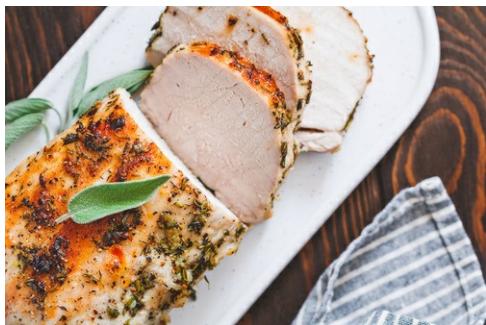


agua
1 2/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 2/3 cucharada (80g)

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.

Lomo de cerdo

6 oz - 176 kcal ● 36g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 oz

solomillo de cerdo, crudo
6 oz (170g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
 2. Si el lomo de cerdo no viene sazonado, sazona con sal/pimienta y las hierbas o especias que tengas a mano.
 3. Colócalo en una bandeja de horno y hornea aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 160°F (72°C).
 4. Saca del horno y deja reposar unos 5 minutos. Corta en rodajas y sirve.
-