

# Meal Plan - Dieta alta en proteína de 1500 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

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 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

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 requesón 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

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

Aperitivos

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




**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal




**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 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

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

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

Aperitivos

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




**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal




**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 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

Cena

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



**Lentejas**  
289 kcal



**Lomo de cerdo**  
6 oz- 176 kcal

## 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 sazónada  
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 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.

### Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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

### 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 requesón y fruta

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
3 container (510g)

1. Mezcla las porciones de requesón 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 (≈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 (≈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 sazónada  
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 sazónada  
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, sazónalo 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.
-