

Meal Plan - Dieta alta en proteína de 1700 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

1740 kcal ● 183g protein (42%) ● 69g fat (36%) ● 70g carbs (16%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

310 kcal, 22g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

234 kcal

Aperitivos

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

555 kcal, 69g proteína, 39g carbohidratos netos, 10g grasa



Lentejas

260 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal

Cena

590 kcal, 77g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Pechuga de pollo marinada

10 2/3 onza(s)- 377 kcal



Col rizada (collard) con ajo

212 kcal

Day 2

1740 kcal ● 183g protein (42%) ● 69g fat (36%) ● 70g carbs (16%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

310 kcal, 22g proteína, 10g carbohidratos netos, 19g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

234 kcal

Aperitivos

285 kcal, 17g proteína, 14g carbohidratos netos, 18g grasa



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Almuerzo

555 kcal, 69g proteína, 39g carbohidratos netos, 10g grasa



Lentejas

260 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal

Cena

590 kcal, 77g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Pechuga de pollo marinada

10 2/3 onza(s)- 377 kcal



Col rizada (collard) con ajo

212 kcal

Day 3

1747 kcal ● 150g protein (34%) ● 86g fat (44%) ● 70g carbs (16%) ● 23g fiber (5%)

Desayuno

345 kcal, 30g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Avena con canela simple con agua
145 kcal

Aperitivos

250 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 13g grasa



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



Pepperoni de pavo
18 2/3 rebanadas- 80 kcal



Compota de manzana
57 kcal

Almuerzo

570 kcal, 47g proteína, 4g carbohidratos netos, 38g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul
1 muslo- 452 kcal



Col rizada (collard) con ajo
119 kcal

Cena

585 kcal, 59g proteína, 17g carbohidratos netos, 27g grasa



Pollo al estilo ranch
8 onza(s)- 461 kcal



Guisantes sugar snap
123 kcal

Day 4

1692 kcal ● 164g protein (39%) ● 69g fat (37%) ● 78g carbs (18%) ● 25g fiber (6%)

Desayuno

345 kcal, 30g proteína, 33g carbohidratos netos, 8g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Claras de huevo revueltas
61 kcal



Avena con canela simple con agua
145 kcal

Aperitivos

250 kcal, 14g proteína, 15g carbohidratos netos, 13g grasa



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



Pepperoni de pavo
18 2/3 rebanadas- 80 kcal



Compota de manzana
57 kcal

Almuerzo

515 kcal, 60g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa



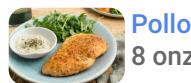
Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
204 kcal



Pollo con costra de hummus
8 oz- 313 kcal

Cena

585 kcal, 59g proteína, 17g carbohidratos netos, 27g grasa



Pollo al estilo ranch
8 onza(s)- 461 kcal



Guisantes sugar snap
123 kcal

Day 5

1752 kcal ● 155g protein (35%) ● 80g fat (41%) ● 82g carbs (19%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

330 kcal, 19g proteína, 11g carbohidratos netos, 21g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Tocino
4 rebanada(s)- 202 kcal



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal

Aperitivos

190 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal



Fresas
1 1/4 taza(s)- 65 kcal

Almuerzo

620 kcal, 52g proteína, 38g carbohidratos netos, 26g grasa



Pastel de carne (cottage pie)
409 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino
211 kcal

Cena

610 kcal, 69g proteína, 8g carbohidratos netos, 31g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
214 kcal



Pechuga de pollo básica
10 onza(s)- 397 kcal

Day 6

1740 kcal ● 157g protein (36%) ● 75g fat (39%) ● 89g carbs (21%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

330 kcal, 19g proteína, 11g carbohidratos netos, 21g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Tocino
4 rebanada(s)- 202 kcal



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal

Aperitivos

190 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal



Fresas
1 1/4 taza(s)- 65 kcal

Almuerzo

620 kcal, 52g proteína, 38g carbohidratos netos, 26g grasa



Pastel de carne (cottage pie)
409 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino
211 kcal

Cena

600 kcal, 70g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
599 kcal

Day 7

1714 kcal ● 151g protein (35%) ● 88g fat (46%) ● 57g carbs (13%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

330 kcal, 19g proteína, 11g carbohidratos netos, 21g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Tocino
4 rebanada(s)- 202 kcal



Frambuesas
3/4 taza(s)- 54 kcal

Aperitivos

190 kcal, 15g proteína, 25g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage y miel
1/2 taza(s)- 125 kcal



Fresas
1 1/4 taza(s)- 65 kcal

Almuerzo

595 kcal, 46g proteína, 6g carbohidratos netos, 39g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
3 taza(s)- 209 kcal



Muslos de pollo al horno
6 onza(s)- 385 kcal

Cena

600 kcal, 70g proteína, 15g carbohidratos netos, 27g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
599 kcal

Lista de compras



Productos lácteos y huevos

- queso en hebras
2 barra (56g)
- leche entera
2 1/2 taza(s) (mL)
- claras de huevo
1 taza (243g)
- queso azul
1/2 oz (14g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
- mantequilla
1/4 barra (25g)
- yogur griego sin grasa
3/4 taza (210g)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas
2 barra (80g)

Grasas y aceites

- aceite
1/4 lbs (mL)
- aceite de oliva
2 oz (mL)
- salsa para marinar
2/3 taza (mL)
- aderezo ranch
4 cda (mL)

Otro

- salchicha de desayuno de pollo
4 salchicha(s) (120g)
- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
- col rizada (collard greens)
1 3/4 lbs (775g)
- ajo
6 diente(s) (18g)
- guisantes de vaina dulce congelados
7 taza (1008g)
- puré de tomate
1/2 cda (8g)

Bebidas

- agua
4 taza(s) (mL)

Especias y hierbas

- sal
5 g (5g)
- limón y pimienta
1 cda (7g)
- tomillo, seco
1 1/2 g (2g)
- pimentón
1/4 cdita (1g)
- canela
1 1/3 cdita (3g)
- pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
- eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)
- vinagre de vino tinto
1 1/2 cdita (mL)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
3/4 taza (144g)
- hummus
2 cucharada (31g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 lbs (2597g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)

Cereales para el desayuno

- copos rápidos
2/3 taza (53g)

Dulces

- azúcar
1 1/3 cda (17g)
- miel
6 cdita (42g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
4 cucharada, entera (36g)

- zanahorias**
2 1/3 mediana (142g)
- patatas**
1/2 lbs (227g)
- cebolla**
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- cebolla roja**
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
- pepino**
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**
2/3 lbs (302g)
- brócoli congelado**
3 taza (273g)

Frutas y jugos

- aguacates**
1/2 aguacate(s) (101g)
- compota de manzana**
2 envase para llevar (~113 g) (244g)
- fresas**
3 3/4 taza, entera (540g)
- framboesas**
2 1/4 taza (277g)
- jugo de limón**
3/4 cda (mL)

Salchichas y fiambres

- pepperoni de pavo**
37 1/3 rebanadas (66g)

Productos de cerdo

- bacon, cocido**
12 rebanada(s) (120g)

Productos de res

- carne molida de res (93% magra)**
3/4 lbs (340g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de verduras**
1/2 taza(s) (mL)
- salsa Worcestershire**
1 cdita (mL)
- vinagre de sidra de manzana**
1 1/3 cucharadita (mL)

Cereales y pastas

- fécula de maíz**
1/2 cda (4g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

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.

Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

234 kcal ● 18g protein ● 15g fat ● 4g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

claras de huevo

4 cucharada (61g)

aceite

1/2 cdita (mL)

salchicha de desayuno de pollo

2 salchicha(s) (60g)

tomates, cortado por la mitad

2 cucharada de tomates cherry (19g)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

claras de huevo

1/2 taza (122g)

aceite

1 cdita (mL)

salchicha de desayuno de pollo

4 salchicha(s) (120g)

tomates, cortado por la mitad

4 cucharada de tomates cherry (37g)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

1. Cocina la salchicha de pollo según las instrucciones del paquete. Corta en trozos y reserva.
2. Añade aceite a una sartén a fuego bajo. Vierte las claras de huevo y revuélvelas hasta que se vuelvan opacas y firmes.
3. Pasa las claras a un bol y añade la salchicha de pollo, los tomates y el aguacate. Sazona con una pizca de sal/pimienta y sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Claras de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

claras de huevo
4 cucharada (61g)
aceite
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

claras de huevo
1/2 taza (122g)
aceite
1/2 cda (mL)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuévelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, páslas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Avena con canela simple con agua

145 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

copos rápidos
1/3 taza (27g)
azúcar
2/3 cda (9g)
canela
2/3 cdita (2g)
agua
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

copos rápidos
2/3 taza (53g)
azúcar
1 1/3 cda (17g)
canela
1 1/3 cdita (3g)
agua
1 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 3 ↗

Comer los día 5, 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 3 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tocino

4 rebanada(s) - 202 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

bacon, cocido

4 rebanada(s) (40g)

Para las 3 comidas:

bacon, cocido

12 rebanada(s) (120g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

Frambuesas

3/4 taza(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 5g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

framboesa
3/4 taza (92g)

Para las 3 comidas:

framboesa
2 1/4 taza (277g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Lentejas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

agua
3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

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.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
limón y pimienta
1 cda (7g)

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.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo - 452 kcal ● 41g protein ● 32g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 muslo

queso azul

1/2 oz (14g)

tomillo, seco

1/6 cdita, molido (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

pimentón

1/8 cdita (0g)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

1 muslo(s) (170g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

Col rizada (collard) con ajo

119 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



col rizada (collard greens)

6 oz (170g)

aceite

3/8 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4

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.

Pollo con costra de hummus

8 oz - 313 kcal ● 53g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 8 oz

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (227g)

hummus

2 cucharada (31g)

pimentón

1/8 cdita (0g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).

2. Seca el pollo con toallas de papel y sazona con sal y pimienta.

3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada. Extiende hummus sobre la parte superior del pollo hasta cubrirlo uniformemente. Espolvorea pimentón sobre el hummus.

4. Hornea durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté bien cocido y no esté rosado por dentro. Sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Pastel de carne (cottage pie)

409 kcal ● 39g protein ● 16g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1/8 taza(s) (mL)
mantequilla
1/4 cda (4g)
carne molida de res (93% magra)
6 oz (170g)
puré de tomate
1/4 cda (4g)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
salsa Worcestershire
1/2 cdita (mL)
tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)
fécula de maíz
1/4 cda (2g)
zanahorias, cortado en cubos
1/2 mediana (31g)
ajo, picado fino
1/2 diente(s) (2g)
patatas, pelado y cortado en cuartos
4 oz (113g)
cebolla, cortado en cubos
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1/8 taza(s) (mL)
mantequilla
1/2 cda (7g)
carne molida de res (93% magra)
3/4 lbs (340g)
puré de tomate
1/2 cda (8g)
caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
salsa Worcestershire
1 cdita (mL)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
fécula de maíz
1/2 cda (4g)
zanahorias, cortado en cubos
1 mediana (61g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
patatas, pelado y cortado en cuartos
1/2 lbs (227g)
cebolla, cortado en cubos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. Sumerge las patatas en agua y hierva hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor, 10-20 minutos. Escurre y machaca con leche, mantequilla y algo de sal y pimienta. Reserva.
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Bate la maicena con el caldo en un tazón pequeño. Reserva.
4. Sofríe la carne en una sartén a fuego medio-alto hasta que esté dorada. Transfiérela a un plato.
5. Añade cebollas, ajo y zanahorias a la sartén. Cocina 7-10 minutos hasta que estén suaves.
6. Reduce el fuego a medio y agrega pasta de tomate. Revuelve y cocina 1-2 minutos.
7. Vuelve a poner la carne en la sartén y añade la mezcla de caldo, salsa Worcestershire, tomillo y algo de sal y pimienta. Cocina a fuego lento 5-10 minutos hasta que la salsa espese.
8. Transfiere la mezcla de carne a una pequeña fuente para hornear. Cubre la carne con las patatas machacadas.
9. Hornea 20-30 minutos hasta que la superficie esté dorada y el relleno burbujea. Deja reposar 5-10 minutos antes de servir.

Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa
6 cucharada (105g)
jugo de limón
3/8 cda (mL)
eneldo seco
3/4 cdita (1g)
vinagre de vino tinto
3/4 cdita (mL)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
pepino, cortado en medias lunas
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa
3/4 taza (210g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)
eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)
vinagre de vino tinto
1 1/2 cdita (mL)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
pepino, cortado en medias lunas
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.\nAñade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
brócoli congelado
3 taza (273g)
aceite de oliva
3 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.

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

muslos de pollo, con hueso y piel, crudos

6 oz (170g)

tomillo, seco

1/8 cdita, molido (0g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Palitos de queso

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



Para una sola comida:

queso en hebras

1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

barra de granola alta en proteínas

1 barra (40g)

Para las 2 comidas:

barra de granola alta en proteínas

2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pepperoni de pavo

18 2/3 rebanadas - 80 kcal ● 10g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pepperoni de pavo
18 2/3 rebanadas (33g)

Para las 2 comidas:

pepperoni de pavo
37 1/3 rebanadas (66g)

1. Disfruta.

Compota de manzana

57 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana
1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 1/2 taza (339g)
miel
6 cdita (42g)

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

Fresas

1 1/4 taza(s) - 65 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

fresas
1 1/4 taza, entera (180g)

Para las 3 comidas:

fresas
3 3/4 taza, entera (540g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Pechuga de pollo marinada

10 2/3 onza(s) - 377 kcal ● 67g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2/3 lbs (299g)
salsa para marinar
1/3 taza (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/3 lbs (597g)
salsa para marinar
2/3 taza (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, desechar 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, desechar el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Col rizada (collard) con ajo

212 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

col rizada (collard greens)
2/3 lbs (302g)
aceite
2/3 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)

Para las 2 comidas:

col rizada (collard greens)
1 1/3 lbs (605g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
ajo, picado
4 diente(s) (12g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprendan aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Cena 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pollo al estilo ranch

8 onza(s) - 461 kcal ● 51g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aderezo ranch
2 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite
1/2 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
1/4 sobre (28 g) (7g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch
4 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite
1 cda (mL)
mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

Guisantes sugar snap

123 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 3 ↗

Comer los día 5

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

mantequilla

4 cdita (18g)

guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.

2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Pechuga de pollo básica

10 onza(s) - 397 kcal ● 63g protein ● 16g fat ● 0g carbs ● 0g fiber

Rinde 10 onza(s)



pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

10 oz (280g)

aceite

5/8 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.

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

599 kcal ● 70g protein ● 27g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/3 cda (mL)
tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)
vinagre de sidra de manzana
2/3 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
1/3 lbs (151g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
2/3 lbs (299g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
2/3 mediana (41g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 2/3 cda (mL)
tomillo, seco
2/3 cdita, hojas (1g)
vinagre de sidra de manzana
1 1/3 cucharadita (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
2/3 lbs (302g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
1 1/3 lbs (597g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
1 1/3 mediana (81g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.