

# Meal Plan - Dieta alta en proteínas de 2200 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

2156 kcal ● 209g protein (39%) ● 105g fat (44%) ● 64g carbs (12%) ● 29g fiber (5%)

### Desayuno

335 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Pudín de chía con aguacate y chocolate

197 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 27g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno- 162 kcal



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

### Almuerzo

720 kcal, 71g proteína, 14g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Ensalada de pollo con salsa verde

718 kcal

### Cena

800 kcal, 84g proteína, 24g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Pimientos rellenos estilo taco

3 pimiento(s) relleno(s)- 731 kcal



#### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal

## Day 2

2281 kcal ● 206g protein (36%) ● 120g fat (48%) ● 70g carbs (12%) ● 23g fiber (4%)

### Desayuno

335 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Pudín de chía con aguacate y chocolate

197 kcal

### Aperitivos

300 kcal, 27g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno- 162 kcal



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

### Almuerzo

845 kcal, 67g proteína, 20g carbohidratos netos, 52g grasa



#### Salmón con miel y mostaza Dijon

10 1/2 oz- 703 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal

### Cena

800 kcal, 84g proteína, 24g carbohidratos netos, 38g grasa



#### Pimientos rellenos estilo taco

3 pimiento(s) relleno(s)- 731 kcal



#### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal

## Day 3

2187 kcal ● 197g protein (36%) ● 91g fat (38%) ● 111g carbs (20%) ● 33g fiber (6%)

### Desayuno

335 kcal, 27g proteína, 7g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Pudín de chía con aguacate y chocolate

197 kcal

### Almuerzo

845 kcal, 67g proteína, 20g carbohidratos netos, 52g grasa



#### Salmón con miel y mostaza Dijon

10 1/2 oz- 703 kcal



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 taza(s)- 140 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 18g proteína, 17g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Parfait de moras y granola

229 kcal

### Cena

780 kcal, 85g proteína, 66g carbohidratos netos, 12g grasa



#### Sopa de chili blanco con pollo

780 kcal

## Day 4

2224 kcal ● 214g protein (39%) ● 108g fat (44%) ● 76g carbs (14%) ● 22g fiber (4%)

### Desayuno

415 kcal, 31g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Cereal de desayuno con leche proteica

413 kcal

### Almuerzo

850 kcal, 71g proteína, 6g carbohidratos netos, 57g grasa



#### Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal



#### Brócoli con mantequilla

2 1/4 taza(s)- 300 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 18g proteína, 17g carbohidratos netos, 8g grasa



#### Parfait de moras y granola

229 kcal

### Cena

730 kcal, 95g proteína, 5g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s)- 175 kcal



#### Pechuga de pollo básica

14 onza(s)- 555 kcal

## Day 5

2215 kcal ● 232g protein (42%) ● 81g fat (33%) ● 117g carbs (21%) ● 22g fiber (4%)

### Desayuno

415 kcal, 31g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Cereal de desayuno con leche proteica

413 kcal

### Almuerzo

795 kcal, 87g proteína, 32g carbohidratos netos, 33g grasa



#### Pollo teriyaki

12 onza(s)- 570 kcal



#### Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal

### Aperitivos

275 kcal, 19g proteína, 32g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Tiras de pimiento y hummus

85 kcal



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

### Cena

730 kcal, 95g proteína, 5g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s)- 175 kcal



#### Pechuga de pollo básica

14 onza(s)- 555 kcal

## Day 6

2158 kcal ● 213g protein (40%) ● 96g fat (40%) ● 86g carbs (16%) ● 24g fiber (4%)

### Desayuno

355 kcal, 34g proteína, 30g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



#### Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal

### Almuerzo

815 kcal, 79g proteína, 9g carbohidratos netos, 49g grasa



#### Pollo 'Marry Me'

505 kcal



#### Brócoli con mantequilla

2 1/3 taza(s)- 311 kcal

### Aperitivos

275 kcal, 19g proteína, 32g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Tiras de pimiento y hummus

85 kcal



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

### Cena

710 kcal, 81g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal



#### Ensalada mixta simple

237 kcal

## Day 7

2158 kcal ● 213g protein (40%) ● 96g fat (40%) ● 86g carbs (16%) ● 24g fiber (4%)

### Desayuno

355 kcal, 34g proteína, 30g carbohidratos netos, 7g grasa



#### Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



#### Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal

### Almuerzo

815 kcal, 79g proteína, 9g carbohidratos netos, 49g grasa



#### Pollo 'Marry Me'

505 kcal



#### Brócoli con mantequilla

2 1/3 taza(s)- 311 kcal

### Aperitivos

275 kcal, 19g proteína, 32g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Tiras de pimiento y hummus

85 kcal



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



#### Queso cottage y miel

1/2 taza(s)- 125 kcal

### Cena

710 kcal, 81g proteína, 16g carbohidratos netos, 34g grasa



#### Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal



#### Ensalada mixta simple

237 kcal

# **Lista de compras**

## **Productos lácteos y huevos**

- huevos**  
6 grande (300g)
- leche entera**  
3 3/4 taza(s) (mL)
- yogur griego bajo en grasa**  
1 1/2 taza (385g)
- queso de cabra**  
4 cda (56g)
- queso cheddar**  
1/2 taza, rallada (64g)
- mantequilla**  
7 cda (98g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 1/2 taza (339g)
- queso parmesano**  
1/3 taza (33g)

## **Productos de frutos secos y semillas**

- semillas de chía**  
3 cda (43g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
3 cda (22g)

## **Otro**

- polvo de cacao**  
1 1/2 cda (9g)
- yogur griego proteico, con sabor**  
2 container (300g)
- mezcla de hojas verdes**  
17 1/4 taza (518g)
- Salsa teriyaki**  
6 cucharada (mL)
- mezcla de frutos rojos congelados**  
1 taza (136g)
- Half & Half (mitad y mitad)**  
1/3 cup (mL)
- mezcla de hierbas italianas**  
2 cdita (7g)

## **Frutas y jugos**

- aguacates**  
4 1/2 rebanadas (113g)
- durazno**  
5 mediano (6,8 cm diá.) (735g)
- zarzamoras**  
1/2 taza (72g)
- jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)

## **Bebidas**

## **Sopas, salsas y jugos de carne**

- salsa verde**  
1/2 frasco (454 g) (216g)
- caldo de pollo (listo para servir)**  
2 1/4 taza(s) (mL)
- caldo de verduras**  
2/3 taza(s) (mL)

## **Grasas y aceites**

- aceite**  
2 2/3 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**  
1/2 lbs (mL)
- aceite de oliva**  
12 1/2 cdita (mL)
- vinagreta balsámica**  
6 cucharada (mL)

## **Productos avícolas**

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
6 1/2 lbs (2908g)
- muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
3/4 lb (340g)

## **Verduras y productos vegetales**

- tomates**  
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (295g)
- puré de tomate**  
3/4 taza (188g)
- pimiento**  
4 grande (623g)
- cebolla roja**  
1/2 pequeña (35g)
- pepino**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)
- ajo**  
3 diente(s) (9g)
- brócoli congelado**  
16 taza (1448g)

## **Legumbres y derivados**

- frijoles negros**  
3 cucharada (45g)
- alubias Great Northern enlatadas**  
3/4 lata (~425 g) (319g)
- hummus**  
1/2 taza (122g)

## **Productos de res**

- polvo de proteína  
2 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (75g)
- polvo de proteína, vainilla  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)
- agua  
1 1/2 taza(s) (mL)

### Especias y hierbas

- sal  
1 1/4 cucharadita (4g)
- comino molido  
2 1/4 cdita (5g)
- mezcla de condimento para tacos  
3 cdita (9g)
- mostaza Dijon  
3 1/2 cda (53g)
- pimienta negra  
1 cucharadita (1g)
- tomillo, seco  
3/8 cdita, hojas (0g)
- pimentón  
1/3 cdita (1g)
- cebolla en polvo  
1/3 cdita (1g)

- carne molida de res (93% magra)  
1 1/2 lbs (680g)

### Productos de pescado y mariscos

- salmón  
3 1/2 filete(s) (170 g c/u) (595g)

### Dulces

- miel  
2 3/4 oz (79g)

### Cereales para el desayuno

- granola  
1/2 taza (45g)
- cereal para el desayuno  
3 1/3 ración (100g)
- avena clásica, copos  
2/3 taza(s) (54g)

---

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)

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.

### Pudín de chía con aguacate y chocolate

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

**semillas de chía**  
3 cda (43g)  
**leche entera**  
3/4 taza(s) (mL)  
**polvo de cacao**  
1 1/2 cda (9g)  
**aguacates**  
1 1/2 rebanadas (38g)  
**yogur griego bajo en grasa**  
6 cucharada (105g)  
**polvo de proteína**  
3/4 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(23g)

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

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Cereal de desayuno con leche proteica

413 kcal ● 31g protein ● 9g fat ● 48g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**cereal para el desayuno**  
1 2/3 ración (50g)  
**leche entera**  
5/6 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
5/6 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(26g)

Para las 2 comidas:

**cereal para el desayuno**  
3 1/3 ración (100g)  
**leche entera**  
1 2/3 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1 2/3 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(52g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.\r\n\r\nBusca un cereal que te guste donde una porción esté en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que prácticamente todos los cereales tienen una composición de macronutrientes bastante similar. En otras palabras, la elección del cereal no va a arruinar tu dieta, ya que en su mayoría son una comida matutina rápida y rica en carbohidratos.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Avena proteica de bayas mixtas para preparar la noche anterior (agua)

256 kcal ● 29g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de frutos rojos congelados**  
1/2 taza (68g)  
**avena clásica, copos**  
1/3 taza(s) (27g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(31g)  
**agua**  
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de frutos rojos congelados**  
1 taza (136g)  
**avena clásica, copos**  
2/3 taza(s) (54g)  
**polvo de proteína, vainilla**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (62g)  
**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hermético.\r\nDeja enfriar en el refrigerador durante la noche o al menos 4 horas. Sirve.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Ensalada de pollo con salsa verde

718 kcal ● 71g protein ● 37g fat ● 14g carbs ● 12g fiber



**salsa verde**  
1 1/2 cda (24g)  
**comino molido**  
1 1/2 cdita (3g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
3 cda (22g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (255g)  
**tomates, picado**  
3/4 tomate romo (60g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
3 cucharada (45g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
3 rebanadas (75g)

1. Frota el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Fríe en una sartén o plancha durante unos 10 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté cocido pero aún jugoso. Retira el pollo de la sartén y deja enfriar.
2. Añade los frijoles negros a la sartén y cocina hasta que estén sólo calentados, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
3. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
4. Añade las hojas mixtas a un bol y coloca el pollo, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla la ensalada con suavidad. Cubre con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

## Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

### Salmón con miel y mostaza Dijon

10 1/2 oz - 703 kcal ● 62g protein ● 43g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**salmón**  
1 3/4 filete(s) (170 g c/u) (298g)  
**mostaza Dijon**  
1 3/4 cda (26g)  
**miel**  
7/8 cda (18g)  
**aceite de oliva**  
1 3/4 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
7/8 diente (3g)

Para las 2 comidas:

**salmón**  
3 1/2 filete(s) (170 g c/u) (595g)  
**mostaza Dijon**  
3 1/2 cda (53g)  
**miel**  
1 3/4 cda (37g)  
**aceite de oliva**  
3 1/2 cdita (mL)  
**ajo, picado**  
1 3/4 diente (5g)

1. Precalienta el horno a 350 F (180 C)
2. Toma la mitad de la mostaza y úntala sobre la parte superior del salmón.
3. Calienta el aceite a fuego medio-alto y sella la parte superior del salmón durante 1 o 2 minutos.
4. Mientras tanto, mezcla la mostaza restante, la miel y el ajo en un bol pequeño.
5. Transfiere el salmón a una bandeja engrasada con la piel hacia abajo y pincela la mezcla de miel por toda la parte superior.
6. Hornea durante unos 15-20 minutos hasta que esté hecho.
7. Servir.

### Brócoli rociado con aceite de oliva

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**sal**  
2 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
4 taza (364g)  
**aceite de oliva**  
4 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.

## Almuerzo 3

Comer los día 4

### Muslos de pollo con tomillo y lima

551 kcal ● 65g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



#### muslos de pollo sin hueso y sin piel

**3/4 lb (340g)**  
**tomillo, seco**  
**3/8 cdta, hojas (0g)**  
**jugo de lima**  
**1 1/2 cda (mL)**  
**aceite**  
**3/4 cda (mL)**

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

### Brócoli con mantequilla

2 1/4 taza(s) - 300 kcal ● 7g protein ● 26g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Rinde 2 1/4 taza(s)

**sal**  
1 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
2 1/4 taza (205g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 1/4 cda (32g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

## Almuerzo 4

Comer los día 5

### Pollo teriyaki

12 onza(s) - 570 kcal ● 82g protein ● 19g fat ● 17g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

aceite

3/4 cda (mL)

Salsa teriyaki

6 cucharada (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin  
piel, cruda, cortado en cubos

3/4 lbs (336g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos y remueve ocasionalmente hasta que esté completamente cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
2. Vierte la salsa teriyaki y remueve hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

### Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

## Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

### Pollo 'Marry Me'

505 kcal ● 72g protein ● 22g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2/3 lbs (299g)  
**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**caldo de verduras**  
1/3 taza(s) (mL)  
**Half & Half (mitad y mitad)**  
1/6 cup (mL)  
**queso parmesano**  
2 2/3 cucharada (17g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
2/3 cdita (2g)  
**pimentón**  
1/6 cdita (0g)  
**cebolla en polvo**  
1/6 cdita (0g)  
**ajo, picado finamente**  
2/3 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/3 lbs (597g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**caldo de verduras**  
2/3 taza(s) (mL)  
**Half & Half (mitad y mitad)**  
1/3 cup (mL)  
**queso parmesano**  
1/3 taza (33g)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 1/3 cdita (5g)  
**pimentón**  
1/3 cdita (1g)  
**cebolla en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**ajo, picado finamente**  
1 1/3 diente(s) (4g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta por ambos lados.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el pollo y cocina 5-6 minutos por lado, hasta que esté cocido. Pasa el pollo a un plato y reserva.
3. En la misma sartén, añade el ajo y cocina 1 minuto, hasta que desprenda aroma.
4. Incorpora el caldo, raspando los trozos dorados del fondo de la sartén.
5. Añade la nata ligera (half & half), el parmesano, el condimento italiano, la paprika y la cebolla en polvo. Cocina a fuego lento, sin tapar, durante 3-4 minutos, hasta que la salsa haya espesado ligeramente.
6. Devuelve el pollo a la sartén y baña con la salsa. Cocina a fuego lento 5 minutos adicionales y sirve.

### Brócoli con mantequilla

2 1/3 taza(s) - 311 kcal ● 7g protein ● 27g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
1 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
2 1/3 taza (212g)  
**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 1/3 cda (33g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1/4 cucharadita (1g)  
**brócoli congelado**  
4 2/3 taza (425g)  
**pimienta negra**  
1/4 cucharadita (0g)  
**mantequilla**  
4 2/3 cda (66g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Bocados de durazno y queso de cabra

1 durazno - 162 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**durazno**

1 mediano (6,8 cm diá.) (143g)

**queso de cabra**

2 cda (28g)

**sal**

1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**durazno**

2 mediano (6,8 cm diá.) (285g)

**queso de cabra**

4 cda (56g)

**sal**

2 pizca (1g)

1. Corta el durazno de arriba a abajo formando tiras finas.

2. Coloca queso de cabra y una pizca de sal (preferiblemente sal marina, pero sirve cualquier tipo) entre 2 tiras de durazno para formar un "sandwich". Sirve.

## 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.

## Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Parfait de moras y granola

229 kcal ● 18g protein ● 8g fat ● 17g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego bajo en grasa**

1/2 taza (140g)

**granola**

4 cucharada (23g)

**zarzamoras, picado grueso**

4 cucharada (36g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego bajo en grasa**

1 taza (280g)

**granola**

1/2 taza (45g)

**zarzamoras, picado grueso**

1/2 taza (72g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.

2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Tiras de pimiento y hummus

85 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**hummus**  
2 1/2 cucharada (41g)  
**pimiento**  
1/2 mediana (60g)

Para las 3 comidas:

**hummus**  
1/2 taza (122g)  
**pimiento**  
1 1/2 mediana (179g)

1. Corta el pimiento en tiras.
2. Sirve con hummus para mojar.

### 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.

### 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.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pimientos rellenos estilo taco

3 pimiento(s) relleno(s) - 731 kcal ● 82g protein ● 35g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**carne molida de res (93% magra)**  
3/4 lbs (340g)  
**puré de tomate**  
6 cucharada (94g)  
**mezcla de condimento para tacos**  
1 1/2 cdita (4g)  
**pimiento**  
3 pequeña (222g)  
**queso cheddar**  
1/4 taza, rallada (32g)

Para las 2 comidas:

**carne molida de res (93% magra)**  
1 1/2 lbs (680g)  
**puré de tomate**  
3/4 taza (188g)  
**mezcla de condimento para tacos**  
3 cdita (9g)  
**pimiento**  
6 pequeña (444g)  
**queso cheddar**  
1/2 taza, rallada (64g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta las tapas de los pimientos y desecha las semillas. Reserva.
3. En una sartén grande, dora la carne molida con un poco de sal y pimienta durante 8-10 minutos.
4. Añade el puré de tomate, el sazonador para tacos y un chorrito de agua. Cocina a fuego lento durante 2-4 minutos y apaga el fuego. Incorpora aproximadamente la mitad del queso.
5. Rellena los pimientos con la mezcla de tacos. Cubre con el resto del queso.
6. Hornea durante 20 minutos hasta que los pimientos estén tiernos. Sirve.

### 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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Sopa de chili blanco con pollo

780 kcal ● 85g protein ● 12g fat ● 66g carbs ● 16g fiber



**caldo de pollo (listo para servir)**  
2 1/4 taza(s) (mL)  
**comino molido**  
3/4 cdita (2g)  
**salsa verde**  
3/4 taza (192g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (255g)  
**alubias Great Northern enlatadas, escurrido**  
3/4 lata (~425 g) (319g)

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbrelas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
3. En una olla nueva, agregue el caldo, el pollo, los frijoles, la salsa y el comino a fuego medio-alto y mezcle.
4. Cocine durante unos 5 minutos. Sirva.
5. \*Método en olla de cocción lenta: Añada todos los ingredientes (incluido el pollo crudo) a la olla de cocción lenta. Cocine a temperatura baja 6-8 horas, o alta 3-4 horas. Cuando esté listo, desmenude el pollo con dos tenedores y sirva.

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s) - 175 kcal ● 7g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
1 1/4 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/4 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
2 1/2 taza (228g)  
**aceite de oliva**  
2 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1/3 cucharadita (0g)  
**sal**  
1/3 cucharadita (1g)  
**brócoli congelado**  
5 taza (455g)  
**aceite de oliva**  
5 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.

### Pechuga de pollo básica

14 onza(s) - 555 kcal ● 88g protein ● 23g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
14 oz (392g)  
**aceite**  
7/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 3/4 lbs (784g)  
**aceite**  
1 3/4 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

### Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal ● 77g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**vinagreta balsámica**  
3 cucharada (mL)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (680g)  
**vinagreta balsámica**  
6 cucharada (mL)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
3/4 cdita (3g)

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.

### Ensalada mixta simple

237 kcal ● 5g protein ● 16g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
5 1/4 taza (158g)  
**aderezo para ensaladas**  
5 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
10 1/2 taza (315g)  
**aderezo para ensaladas**  
10 1/2 cda (mL)

- 
1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.  
Sirve.