

# Meal Plan - Dieta alta en proteína de 2900 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

2932 kcal ● 219g protein (30%) ● 108g fat (33%) ● 222g carbs (30%) ● 48g fiber (7%)

### Desayuno

550 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 32g grasa



**Huevos revueltos básicos**

2 huevo(s)- 159 kcal



**Cacahuets tostados**

1/4 taza(s)- 230 kcal



**Tostada con plátano y queso cottage**

1 tostada(s)- 161 kcal

### Aperitivos

440 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 21g grasa



**Leche**

1/2 taza(s)- 75 kcal



**Pudín de chía con cacao y frambuesa**

368 kcal

### Almuerzo

930 kcal, 37g proteína, 125g carbohidratos netos, 25g grasa



**Pan de ajo sencillo**

1 rebanada(s)- 115 kcal



**Ravioli de queso**

816 kcal

### Cena

1010 kcal, 132g proteína, 42g carbohidratos netos, 30g grasa



**Judías verdes**

63 kcal



**Lentejas**

231 kcal



**Pechuga de pollo básica**

18 onza(s)- 714 kcal

## Day 2

2932 kcal ● 219g protein (30%) ● 108g fat (33%) ● 222g carbs (30%) ● 48g fiber (7%)

### Desayuno

550 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 32g grasa



**Huevos revueltos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal



**Cacahuets tostados**  
1/4 taza(s)- 230 kcal



**Tostada con plátano y queso cottage**  
1 tostada(s)- 161 kcal

### Aperitivos

440 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 21g grasa



**Leche**  
1/2 taza(s)- 75 kcal



**Pudín de chía con cacao y frambuesa**  
368 kcal

### Almuerzo

930 kcal, 37g proteína, 125g carbohidratos netos, 25g grasa



**Pan de ajo sencillo**  
1 rebanada(s)- 115 kcal



**Ravioli de queso**  
816 kcal

### Cena

1010 kcal, 132g proteína, 42g carbohidratos netos, 30g grasa



**Judías verdes**  
63 kcal



**Lentejas**  
231 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
18 onza(s)- 714 kcal

## Day 3

2905 kcal ● 225g protein (31%) ● 117g fat (36%) ● 204g carbs (28%) ● 35g fiber (5%)

### Desayuno

550 kcal, 33g proteína, 27g carbohidratos netos, 32g grasa



**Huevos revueltos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal



**Cacahuets tostados**  
1/4 taza(s)- 230 kcal



**Tostada con plátano y queso cottage**  
1 tostada(s)- 161 kcal

### Aperitivos

500 kcal, 17g proteína, 49g carbohidratos netos, 23g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Leche**  
1 2/3 taza(s)- 248 kcal



**Chips de kale**  
138 kcal

### Almuerzo

965 kcal, 92g proteína, 72g carbohidratos netos, 30g grasa



**Pan naan**  
1 pieza(s)- 262 kcal



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
12 oz- 599 kcal



**Puré de patatas instantáneo**  
103 kcal

### Cena

890 kcal, 84g proteína, 57g carbohidratos netos, 32g grasa



**Tomates asados**  
1 tomate(s)- 60 kcal



**Pitas libanesas con carne de res**  
1 1/2 pita(s)- 831 kcal

## Day 4

2887 kcal ● 230g protein (32%) ● 95g fat (30%) ● 243g carbs (34%) ● 34g fiber (5%)

### Desayuno

485 kcal, 31g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



**Yogur griego bajo en grasa**  
2 envase(s)- 310 kcal



**Cacahuetes tostados**  
1/6 taza(s)- 173 kcal

### Aperitivos

500 kcal, 17g proteína, 49g carbohidratos netos, 23g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



**Leche**  
1 2/3 taza(s)- 248 kcal



**Chips de kale**  
138 kcal

### Almuerzo

965 kcal, 92g proteína, 72g carbohidratos netos, 30g grasa



**Pan naan**  
1 pieza(s)- 262 kcal



**Pollo al horno con tomates y aceitunas**  
12 oz- 599 kcal



**Puré de patatas instantáneo**  
103 kcal

### Cena

940 kcal, 90g proteína, 87g carbohidratos netos, 21g grasa



**Ensalada sencilla de mozzarella y tomate**  
161 kcal



**Boniatos rellenos de pollo con BBQ**  
1 1/2 patata(s)- 779 kcal

## Day 5

2865 kcal ● 228g protein (32%) ● 113g fat (35%) ● 204g carbs (28%) ● 32g fiber (4%)

### Desayuno

485 kcal, 31g proteína, 36g carbohidratos netos, 22g grasa



**Yogur griego bajo en grasa**  
2 envase(s)- 310 kcal



**Cacahuetes tostados**  
1/6 taza(s)- 173 kcal

### Aperitivos

365 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



**Palitos de queso**  
4 palito(s)- 331 kcal



**Frambuesas**  
1/2 taza(s)- 36 kcal

### Almuerzo

1045 kcal, 86g proteína, 80g carbohidratos netos, 37g grasa



**Arroz blanco**  
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



**Salteado de cerdo y verduras**  
880 kcal

### Cena

970 kcal, 83g proteína, 78g carbohidratos netos, 32g grasa



**Arroz frito estilo chino con pollo**  
716 kcal



**Ensalada de edamame y remolacha**  
257 kcal

## Day 6

2895 kcal ● 226g protein (31%) ● 130g fat (40%) ● 176g carbs (24%) ● 30g fiber (4%)

### Desayuno

545 kcal, 33g proteína, 42g carbohidratos netos, 24g grasa



**Muffins paleo de desayuno**  
2 muffin(s)- 232 kcal



**Leche**  
1 1/3 taza(s)- 199 kcal



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal

### Aperitivos

365 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



**Palitos de queso**  
4 palito(s)- 331 kcal



**Frambuesas**  
1/2 taza(s)- 36 kcal

### Almuerzo

955 kcal, 76g proteína, 63g carbohidratos netos, 41g grasa



**Sándwich de pavo con pepino y eneldo**  
1 1/2 sándwich(es)- 676 kcal



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
281 kcal

### Cena

1025 kcal, 89g proteína, 62g carbohidratos netos, 43g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
293 kcal



**Pollo teriyaki**  
12 onza(s)- 570 kcal



**Arroz blanco**  
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal

## Day 7

2895 kcal ● 226g protein (31%) ● 130g fat (40%) ● 176g carbs (24%) ● 30g fiber (4%)

### Desayuno

545 kcal, 33g proteína, 42g carbohidratos netos, 24g grasa



**Muffins paleo de desayuno**  
2 muffin(s)- 232 kcal



**Leche**  
1 1/3 taza(s)- 199 kcal



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal

### Aperitivos

365 kcal, 28g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



**Palitos de queso**  
4 palito(s)- 331 kcal



**Frambuesas**  
1/2 taza(s)- 36 kcal

### Almuerzo

955 kcal, 76g proteína, 63g carbohidratos netos, 41g grasa



**Sándwich de pavo con pepino y eneldo**  
1 1/2 sándwich(es)- 676 kcal



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
281 kcal

### Cena

1025 kcal, 89g proteína, 62g carbohidratos netos, 43g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
293 kcal



**Pollo teriyaki**  
12 onza(s)- 570 kcal



**Arroz blanco**  
3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal

## Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera  
8 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ huevos  
11 2/3 mediana (514g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
3/4 taza (170g)
- ☐ mantequilla  
2 cdita (9g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ☐ queso mozzarella fresco  
1 1/3 oz (38g)
- ☐ queso en hebras  
12 barra (336g)
- ☐ queso en lonchas  
6 rebanada (19 g c/u) (114g)
- ☐ yogur griego sin grasa  
2 container (359g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de chía  
1/3 taza (76g)

## Otro

- ☐ polvo de cacao  
3 1/3 tsp (7g)
- ☐ salsa para saltear  
4 cucharada (68g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
1 1/2 taza (45g)
- ☐ Salsa teriyaki  
3/4 taza (mL)

## Frutas y jugos

- ☐ frambuesas  
2 taza (267g)
- ☐ plátano  
1 1/2 extra pequeño (< 15.2 cm de largo) (122g)
- ☐ peras  
4 mediana (712g)
- ☐ aceitunas verdes  
24 grande (106g)
- ☐ jugo de lima  
2 1/2 cda (mL)
- ☐ aguacates  
1 1/4 aguacate(s) (251g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ judías verdes congeladas  
2 2/3 taza (323g)
- ☐ tomates  
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (744g)
- ☐ cebolla  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (211g)
- ☐ perejil fresco  
6 cucharada, picado (23g)
- ☐ hojas de kale  
1 1/3 manojo (227g)
- ☐ mezcla para puré instantáneo  
2 oz (57g)
- ☐ batatas / boniatos  
1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas  
1 paquete (283 g) (284g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina  
3/4 taza (89g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
3 remolacha(s) (150g)
- ☐ pimiento rojo  
1/2 taza, picada (75g)
- ☐ pepino  
2 1/2 pepino (21 cm) (728g)
- ☐ cebolla roja  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

## Bebidas

- ☐ agua  
4 taza (mL)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
6 1/2 lbs (2952g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta  
1 frasco (680 g) (672g)
- ☐ salsa barbecue  
4 cucharada (71g)

## Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ raviolis de queso congelados  
1 1/2 lbs (680g)

## Productos de res

☐ jugo de limón  
1 cda (mL)

## Dulces

☐ jarabe  
1 1/3 cda (mL)

## Grasas y aceites

☐ aceite  
3 oz (mL)

☐ aceite de oliva  
2 1/2 oz (mL)

☐ vinagreta balsámica  
1 oz (mL)

## Legumbres y derivados

☐ cacahuets tostados  
1 taza (164g)

☐ lentejas, crudas  
2/3 taza (128g)

☐ salsa de soja (tamari)  
1 cda (mL)

## Productos horneados

☐ pan  
3/4 lbs (352g)

☐ pan de pita  
1 1/2 pita grande (diá. 16.5 cm) (96g)

☐ pan naan  
2 pieza(s) (180g)

## Especias y hierbas

☐ canela  
3 g (3g)

☐ sal  
3 1/2 cdita (21g)

☐ ajo en polvo  
2 1/2 g (2g)

☐ comino molido  
3/4 cda (5g)

☐ pimentón  
3/4 cdita (2g)

☐ pimienta negra  
4 1/4 g (4g)

☐ chile en polvo  
4 cdita (11g)

☐ albahaca fresca  
1/2 oz (14g)

☐ eneldo seco  
2 3/4 cdita (3g)

☐ carne molida de res (93% magra)  
3/4 lbs (341g)

## Cereales y pastas

☐ arroz blanco de grano largo  
1 taza (208g)

## Productos de cerdo

☐ lomo de cerdo sin hueso  
3/4 lbs (340g)

☐ jamón cocido  
4 oz sin hueso (113g)

## Salchichas y fiambres

☐ fiambres de pavo  
3/4 lbs (340g)

☐

vinagre de vino tinto

2 cdita (mL)



## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite**

1/2 cdita (mL)

**huevos**

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

**aceite**

1 1/2 cdita (mL)

**huevos**

6 grande (300g)

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.

### Cacahuets tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**cacahuets tostados**

4 cucharada (37g)

Para las 3 comidas:

**cacahuets tostados**

3/4 taza (110g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tostada con plátano y queso cottage

1 tostada(s) - 161 kcal ● 11g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 3g fiber





Para una sola comida:

- pan
- 1 rebanada (32g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
- 4 cucharada (57g)
- canela
- 1 pizca (0g)
- plátano, en rodajas
- 1/2 extra pequeño (< 15.2 cm de largo) (41g)

Para las 3 comidas:

- pan
- 3 rebanada (96g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
- 3/4 taza (170g)
- canela
- 3 pizca (1g)
- plátano, en rodajas
- 1 1/2 extra pequeño (< 15.2 cm de largo) (122g)

1. Tuesta el pan.
2. Cubre la tostada con queso cottage y rodajas de plátano.
3. Espolvorea canela por encima y sirve.

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s) - 310 kcal ● 25g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- yogur griego saborizado bajo en grasa
- 2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

- yogur griego saborizado bajo en grasa
- 4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Cacahuets tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- cacahuets tostados
- 3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

- cacahuets tostados
- 6 cucharada (55g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

### Muffins paleo de desayuno

2 muffin(s) - 232 kcal  23g protein  13g fat  5g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

- huevos**  
2 mediana (88g)
- pimiento rojo**  
4 cucharada, picada (37g)
- cebolla**  
4 cucharada, picada (40g)
- sal**  
1/8 cdita (0g)
- pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)
- agua**  
1/2 cda (mL)
- jamón cocido, desmenuzado**  
2 oz sin hueso (57g)

Para las 2 comidas:

- huevos**  
4 mediana (176g)
- pimiento rojo**  
1/2 taza, picada (75g)
- cebolla**  
1/2 taza, picada (80g)
- sal**  
1/8 cdita (1g)
- pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)
- agua**  
1 cda (mL)
- jamón cocido, desmenuzado**  
4 oz sin hueso (113g)

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase los moldes para muffins o colóqueles cápsulas de papel (para el número de moldes a engrasar, consulte los detalles de porciones de la receta arriba).
2. Bata los huevos en un tazón grande. Mezcle el jamón, el pimiento, la cebolla, la sal, la pimienta negra y el agua con los huevos batidos. Vierta la mezcla de huevo de manera uniforme en los moldes para muffins preparados.
3. Hornee en el horno precalentado hasta que los muffins estén firmes en el centro, de 18 a 20 minutos.

### Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal  10g protein  11g fat  16g carbs  0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pera

1 pera(s) - 113 kcal  1g protein  0g fat  22g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

**peras**  
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

**peras**  
2 mediana (356g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Pan de ajo sencillo

1 rebanada(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 rebanada (32g)  
**mantequilla**  
1 cdita (5g)  
**ajo en polvo**  
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**ajo en polvo**  
1 pizca (1g)

1. Unta la mantequilla en el pan, espolvorea un poco de ajo en polvo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

### Ravioli de queso

816 kcal ● 33g protein ● 20g fat ● 113g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**salsa para pasta**  
1/2 frasco (680 g) (336g)  
**raviolis de queso congelados**  
3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

**salsa para pasta**  
1 frasco (680 g) (672g)  
**raviolis de queso congelados**  
1 1/2 lbs (680g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

# Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

## Pan naan

1 pieza(s) - 262 kcal  9g protein  5g fat  43g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**pan naan**  
1 pieza(s) (90g)

Para las 2 comidas:

**pan naan**  
2 pieza(s) (180g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

## Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal  80g protein  25g fat  8g carbs  6g fiber



Para una sola comida:

**tomates**  
12 tomates cherry (204g)  
**aceite de oliva**  
2 cdita (mL)  
**sal**  
1/2 cdita (3g)  
**aceitunas verdes**  
12 grande (53g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**chile en polvo**  
2 cdita (5g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
12 hojas (6g)

Para las 2 comidas:

**tomates**  
24 tomates cherry (408g)  
**aceite de oliva**  
4 cdita (mL)  
**sal**  
1 cdita (6g)  
**aceitunas verdes**  
24 grande (106g)  
**pimienta negra**  
1 cucharadita (1g)  
**chile en polvo**  
4 cdita (11g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/2 lbs (680g)  
**albahaca fresca, desmenuzado**  
24 hojas (12g)

- 1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
- 2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
- 3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
- 4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
- 5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
- 6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

## Puré de patatas instantáneo

103 kcal  3g protein  0g fat  20g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

**mezcla para puré instantáneo**  
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**mezcla para puré instantáneo**  
2 oz (57g)

1. Prepara las patatas según las instrucciones del paquete.
2. También prueba distintas marcas si no te gusta el resultado; algunas son mucho mejores que otras.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

### Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber

Rinde 3/4 taza(s) de arroz cocido

**agua**

1/2 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

4 cucharada (46g)



1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

## Salteado de cerdo y verduras

880 kcal ● 82g protein ● 37g fat ● 43g carbs ● 12g fiber





**salsa para saltear**  
4 cucharada (68g)  
**mezcla de verduras congeladas**  
1 paquete (283 g) (284g)  
**pimienta negra**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**aceite, dividido**  
1/2 cda (mL)  
**lomo de cerdo sin hueso, en cubos**  
3/4 lbs (340g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el cerdo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el cerdo y reservar.
2. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
3. Volver a añadir el cerdo a la sartén y mezclar.
4. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
5. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el cerdo esté completamente hecho.
6. Servir.

## Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Sándwich de pavo con pepino y eneldo

1 1/2 sándwich(es) - 676 kcal ● 58g protein ● 27g fat ● 44g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**fiambres de pavo**  
6 oz (170g)  
**pan**  
3 rebanada(s) (96g)  
**queso en lonchas**  
3 rebanada (19 g c/u) (57g)  
**yogur griego sin grasa**  
2 1/4 cda (39g)  
**eneldo seco**  
3/8 cdita (0g)  
**pepino, picado**  
9 rebanadas (63g)

Para las 2 comidas:

**fiambres de pavo**  
3/4 lbs (340g)  
**pan**  
6 rebanada(s) (192g)  
**queso en lonchas**  
6 rebanada (19 g c/u) (114g)  
**yogur griego sin grasa**  
4 1/2 cda (79g)  
**eneldo seco**  
3/4 cdita (1g)  
**pepino, picado**  
18 rebanadas (126g)

1. Mezcla el pepino picado, el yogur griego, el eneldo y un poco de sal/pimienta en un tazón pequeño hasta que el pepino esté completamente cubierto.
2. Monta el sándwich colocando el queso y el pavo en la rebanada inferior de pan. Añade la mezcla de pepino y cubre con la otra rebanada de pan. Sirve.

### Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- yogur griego sin grasa  
1/2 taza (140g)
- jugo de limón  
1/2 cda (mL)
- eneldo seco  
1 cdita (1g)
- vinagre de vino tinto  
1 cdita (mL)
- aceite de oliva  
1 cda (mL)
- cebolla roja, cortado en rodajas finas  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
- pepino, cortado en medias lunas  
1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

- yogur griego sin grasa  
1 taza (280g)
- jugo de limón  
1 cda (mL)
- eneldo seco  
2 cdita (2g)
- vinagre de vino tinto  
2 cdita (mL)
- aceite de oliva  
2 cda (mL)
- cebolla roja, cortado en rodajas finas  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- pepino, cortado en medias lunas  
2 pepino (21 cm) (602g)

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. \r\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. \r\nNota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

## Aperitivos 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.

## Pudín de chía con cacao y frambuesa

368 kcal ● 13g protein ● 18g fat ● 23g carbs ● 17g fiber



Para una sola comida:

- semillas de chía**  
2 2/3 cucharada (38g)
- leche entera**  
2/3 taza(s) (mL)
- polvo de cacao**  
1 2/3 tsp (3g)
- frambuesas**  
1/3 taza (41g)
- jarabe**  
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- semillas de chía**  
1/3 taza (76g)
- leche entera**  
1 1/3 taza(s) (mL)
- polvo de cacao**  
3 1/3 tsp (7g)
- frambuesas**  
2/3 taza (82g)
- jarabe**  
1 1/3 cda (mL)

- Mezcla bien las semillas de chía, la leche, el cacao en polvo y el jarabe en un pequeño recipiente con tapa.
- Refrigera de 15 minutos a toda la noche hasta que espese.
- Sirve con frambuesas.

## Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

**Pera**  
1 pera(s) - 113 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

- peras**  
1 mediana (178g)

Para las 2 comidas:

- peras**  
2 mediana (356g)

- La receta no tiene instrucciones.

**Leche**  
1 2/3 taza(s) - 248 kcal ● 13g protein ● 13g fat ● 20g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

- leche entera**  
1 2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

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

- La receta no tiene instrucciones.



## Chips de kale

138 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
2/3 cdita (4g)  
**hojas de kale**  
2/3 manojo (113g)  
**aceite de oliva**  
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1 1/3 cdita (8g)  
**hojas de kale**  
1 1/3 manojo (227g)  
**aceite de oliva**  
1 1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

---

## Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Palitos de queso

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g protein ● 22g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
4 barra (112g)

Para las 3 comidas:

**queso en hebras**  
12 barra (336g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**frambuesas**  
1/2 taza (62g)

Para las 3 comidas:

**frambuesas**  
1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Judías verdes

63 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**judías verdes congeladas**  
1 1/3 taza (161g)

Para las 2 comidas:

**judías verdes congeladas**  
2 2/3 taza (323g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### 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.

### Pechuga de pollo básica

18 onza(s) - 714 kcal ● 113g protein ● 29g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
18 oz (504g)  
**aceite**  
1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 1/4 lbs (1008g)  
**aceite**  
2 1/4 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 2 [🔗](#)

Comer los día 3

### Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

**aceite**  
1 cda (mL)  
**tomates**  
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

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.

### Pitas libanesas con carne de res

1 1/2 pita(s) - 831 kcal ● 83g protein ● 27g fat ● 55g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/2 pita(s)

**carne molida de res (93% magra)**

3/4 lbs (341g)

**pan de pita**

1 1/2 pita grande (diá. 16.5 cm) (96g)

**comino molido**

3/4 cda (5g)

**pimentón**

3/4 cdita (2g)

**canela**

3/4 cdita (2g)

**cebolla, picado**

3/4 pequeña (53g)

**perejil fresco, picado**

6 cucharada, picado (23g)

1. Precalienta el horno a 360°F (180°C).
2. En un bol grande, mezcla la carne picada, la cebolla, el perejil, las especias y una pizca de sal.
3. Corta cada pita por la mitad a lo largo como si fuera un pan de hamburguesa para que haya una tapa y una base.
4. Coloca las bases de pita en una bandeja de horno y cubre con una cantidad uniforme de la mezcla de carne. Presiona las tapas de pita encima y corta por la mitad para dividir todo en porciones.
5. Hornea durante unos 20 minutos. Sirve.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

161 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



**vinagreta balsámica**

2 cucharadita (mL)

**albahaca fresca**

2/3 cda, picado (2g)

**queso mozzarella fresco, en rodajas**

1 1/3 oz (38g)

**tomates, en rodajas**

1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (91g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

### Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 1/2 patata(s) - 779 kcal ● 81g protein ● 9g fat ● 83g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/2 patata(s)

**salsa barbecue**

4 cucharada (71g)

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**

3/4 lbs (336g)

**batatas / boniatos, cortado por la mitad**

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbrealas con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

---

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

---

### Arroz frito estilo chino con pollo

716 kcal ● 70g protein ● 21g fat ● 59g carbs ● 2g fiber





**huevos**  
3/4 grande (38g)  
**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**salsa de soja (tamari)**  
1 cda (mL)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**arroz blanco de grano largo**  
6 cucharada (69g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado**  
1/2 lbs (255g)  
**cebolla, picado**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade las cebollas y saltea durante unos 10 minutos hasta que estén blandas.
3. Agrega el pollo picado a la sartén y sigue cocinando hasta que el pollo esté completamente cocido y ya no esté rosado por dentro. Transfiere la mezcla de pollo y cebolla a un plato y reserva.
4. Limpia la sartén y calienta la otra mitad del aceite. Bate el huevo en un bol pequeño y luego viértelo en la sartén. Cuando el huevo empieza a solidificarse, remueve para desmenuzarlo en trozos pequeños.
5. Añade el pollo y la cebolla, el arroz, la pimienta negra, la salsa de soja y algo de sal al gusto. Remueve hasta que esté bien incorporado y caliente. Sirve.
6. Nota para meal prep: el arroz cocido refrigerado funciona muy bien en el arroz frito. Si puedes, prepara el arroz con anticipación.

---

## Ensalada de edamame y remolacha

257 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 19g carbs ● 8g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**vinagreta balsámica**  
1 1/2 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
3/4 taza (89g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
3 remolacha(s) (150g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
  2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.
-

## Cena 5

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal  4g protein  23g fat  8g carbs  10g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
1 1/4 cucharada, picada (19g)  
**jugo de lima**  
1 1/4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
5/8 aguacate(s) (126g)  
**tomates, en cubos**  
5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
2 1/2 cucharada, picada (38g)  
**jugo de lima**  
2 1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
5/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
5/8 cdita (2g)  
**sal**  
5/8 cdita (4g)  
**pimienta negra**  
5/8 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1 1/4 aguacate(s) (251g)  
**tomates, en cubos**  
1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)

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.

### Pollo teriyaki

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



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/2 cda (mL)  
**Salsa teriyaki**  
3/4 taza (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
1 1/2 lbs (672g)

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.

### Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal  3g protein  0g fat  36g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**agua**

1/2 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

4 cucharada (46g)

Para las 2 comidas:

**agua**

1 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

1/2 taza (93g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
  2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
  3. Añade el arroz y remueve.
  4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
  5. Cocina durante 20 minutos.
  6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
  7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.
-