

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



Cacahuetes 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



Cacahuetes 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

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



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Tostada con plátano y queso cottage

1 tostada(s)- 161 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

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

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

Lista de compras



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)

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

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

cacahuetes 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)

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.

Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

Para las 3 comidas:

cacahuetes 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.

Cacahuetes tostados

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



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
3 cucharada (27g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes 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 colóquelas 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. Añade 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. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos 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 fresas

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)
framboesas
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)
framboesas
2/3 taza (82g)
jarabe
1 1/3 cda (mL)

1. Mezcla bien las semillas de chía, la leche, el cacao en polvo y el jarabe en un pequeño recipiente con tapa.
2. Refrigerá de 15 minutos a toda la noche hasta que espese.
3. 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)

1. 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)

1. 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:

framboesa

1/2 taza (62g)

Para las 3 comidas:

framboesa

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 cdita (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 cúbrelas 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 empiece 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)

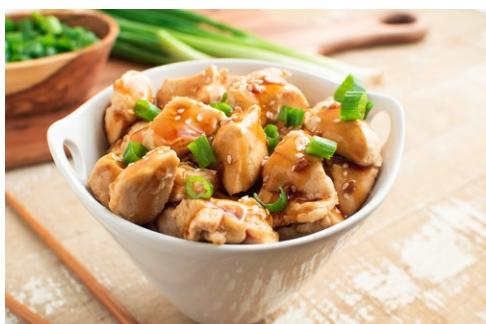
Para las 2 comidas:

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.
-