

# Meal Plan - Dieta de 140 g de proteína

[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

1722 kcal ● 153g protein (36%) ● 78g fat (41%) ● 82g carbs (19%) ● 21g fiber (5%)

### Desayuno

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



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo  
234 kcal

### Aperitivos

215 kcal, 7g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa



Galletas de avena proteicas con chispas de chocolate  
1 galletas- 213 kcal

### Almuerzo

575 kcal, 62g proteína, 24g carbohidratos netos, 22g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas  
9 oz- 449 kcal



Puré de batata con mantequilla  
125 kcal

### Cena

625 kcal, 63g proteína, 24g carbohidratos netos, 28g grasa



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva  
161 kcal



Pollo marsala  
8 oz pollo- 466 kcal

## Day 2

1738 kcal ● 147g protein (34%) ● 65g fat (34%) ● 120g carbs (28%) ● 21g fiber (5%)

### Desayuno

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



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo  
234 kcal

### Aperitivos

215 kcal, 7g proteína, 23g carbohidratos netos, 9g grasa



Galletas de avena proteicas con chispas de chocolate  
1 galletas- 213 kcal

### Almuerzo

590 kcal, 56g proteína, 62g carbohidratos netos, 10g grasa



Bonitos rellenos de pollo con BBQ  
1 patata(s)- 520 kcal



Ensalada de tomate y pepino  
71 kcal

### Cena

625 kcal, 63g proteína, 24g carbohidratos netos, 28g grasa




Habas de Lima rociadas con aceite de oliva  
161 kcal



Pollo marsala  
8 oz pollo- 466 kcal


Desayuno

320 kcal, 20g proteína, 33g carbohidratos netos, 9g grasa




Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica

165 kcal




Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

270 kcal, 15g proteína, 44g carbohidratos netos, 3g grasa



Pasas

1/4 taza- 137 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal


Almuerzo

590 kcal, 56g proteína, 62g carbohidratos netos, 10g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s)- 520 kcal




Ensalada de tomate y pepino

71 kcal


Cena

520 kcal, 67g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s)- 370 kcal


Desayuno

320 kcal, 20g proteína, 33g carbohidratos netos, 9g grasa




Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Cereal de desayuno con leche proteica

165 kcal




Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal

Aperitivos

270 kcal, 15g proteína, 44g carbohidratos netos, 3g grasa



Pasas

1/4 taza- 137 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal


Almuerzo

575 kcal, 45g proteína, 23g carbohidratos netos, 31g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal




Ensalada de pollo con salsa verde

239 kcal


Cena

520 kcal, 67g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s)- 370 kcal

Desayuno

340 kcal, 23g proteína, 46g carbohidratos netos, 4g grasa



Fresas  
1 taza(s)- 52 kcal



Tostada con requesón  
2 tostada(s)- 286 kcal

Aperitivos

165 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa



Rodajas de pepino  
1/4 pepino- 15 kcal



Chicharrones  
1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

600 kcal, 39g proteína, 61g carbohidratos netos, 17g grasa



Muslos de pollo básicos  
6 onza- 255 kcal



Puré de batata  
275 kcal



Ensalada de tomate y pepino  
71 kcal

Cena

570 kcal, 63g proteína, 9g carbohidratos netos, 29g grasa



Guisantes sugar snap  
82 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima  
490 kcal

Desayuno

340 kcal, 23g proteína, 46g carbohidratos netos, 4g grasa



Fresas  
1 taza(s)- 52 kcal



Tostada con requesón  
2 tostada(s)- 286 kcal

Aperitivos

165 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa



Rodajas de pepino  
1/4 pepino- 15 kcal



Chicharrones  
1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

610 kcal, 49g proteína, 18g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de edamame y remolacha  
171 kcal



Ragú de cerdo y champiñones  
6 oz cerdo- 440 kcal

Cena

575 kcal, 56g proteína, 23g carbohidratos netos, 26g grasa



Bacalao asado sencillo  
10 2/3 oz- 396 kcal



Zanahorias asadas  
1 zanahoria(s)- 53 kcal



Puré de batata con mantequilla  
125 kcal

Day 7

1686 kcal ● 146g protein (35%) ● 74g fat (39%) ● 90g carbs (21%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

340 kcal, 23g proteína, 46g carbohidratos netos, 4g grasa



Fresas  
1 taza(s)- 52 kcal



Tostada con requesón  
2 tostada(s)- 286 kcal

Aperitivos

165 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa



Rodajas de pepino  
1/4 pepino- 15 kcal



Chicharrones  
1 onza(s)- 149 kcal

Almuerzo

610 kcal, 49g proteína, 18g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de edamame y remolacha  
171 kcal



Ragú de cerdo y champiñones  
6 oz cerdo- 440 kcal

Cena

575 kcal, 56g proteína, 23g carbohidratos netos, 26g grasa



Bacalao asado sencillo  
10 2/3 oz- 396 kcal



Zanahorias asadas  
1 zanahoria(s)- 53 kcal



Puré de batata con mantequilla  
125 kcal



## Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de cacahuete  
4 cucharadita (21g)
- ☐ frijoles negros  
1 cucharada (15g)

## Espicias y hierbas

- ☐ sal  
5/6 cdita (5g)
- ☐ canela  
1/3 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra  
1/8 oz (1g)
- ☐ chile en polvo  
1 1/2 cdita (4g)
- ☐ albahaca fresca  
9 hojas (5g)
- ☐ vinagre balsámico  
1 cda (mL)
- ☐ limón y pimienta  
1 1/4 cda (9g)
- ☐ comino molido  
1/2 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco  
1/3 cdita, hojas (0g)

## Otro

- ☐ chips de chocolate  
1 cda (14g)
- ☐ salchicha de desayuno de pollo  
4 salchicha(s) (120g)
- ☐ Quesón y copa de frutas  
2 container (340g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
8 3/4 taza (263g)
- ☐ chicharrones  
3 oz (85g)

## Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera  
2 1/4 taza(s) (mL)
- ☐ claras de huevo  
1/2 taza (122g)
- ☐ mantequilla  
3 cdita (14g)
- ☐ queso en hebras  
2 barra (56g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- ☐ queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1 1/2 taza (339g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (723g)
- ☐ batatas / boniatos  
5 batata, 12,5 cm de largo (1050g)
- ☐ habas de Lima, congeladas  
3/4 paquete (285 g) (213g)
- ☐ champiñones  
13 oz (363g)
- ☐ ajo  
2 diente(s) (6g)
- ☐ cebolla roja  
3/4 pequeña (53g)
- ☐ pepino  
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados  
1 1/3 taza (192g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina  
1 taza (118g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ zanahorias  
2 grande (144g)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
5/8 aguacate(s) (126g)
- ☐ aceitunas verdes  
9 grande (40g)
- ☐ jugo de limón  
1 cda (mL)
- ☐ nectarina  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- ☐ pasas  
1/2 taza, compacta (83g)
- ☐ jugo de lima  
1 1/3 cda (mL)
- ☐ fresas  
3 taza, entera (432g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
4 lbs (1796g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel  
16 2/3 oz (472g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras  
1 taza(s) (mL)
- ☐ salsa barbecue  
1/3 taza (95g)

☐ nata para montar  
1/2 taza (mL)

☐ salsa verde  
1/2 cda (8g)

## Productos horneados

☐ polvo para hornear  
1/8 cdita (0g)

☐ pan  
6 rebanada(s) (192g)

## Bebidas

☐ polvo de proteína  
5/6 cucharada grande (1/3 taza c/u) (26g)

## Dulces

☐ jarabe de arce  
4 cucharadita (mL)

☐ miel  
6 cdita (42g)

## Cereales para el desayuno

☐ avena clásica, copos  
1/3 taza(s) (27g)

☐ cereal para el desayuno  
1 1/3 ración (40g)

## Grasas y aceites

☐ aceite  
2 oz (mL)

☐ aceite de oliva  
2 oz (mL)

☐ aderezo para ensaladas  
1/3 lbs (mL)

☐ vinagreta balsámica  
2 cda (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1 1/3 oz (37g)

## Productos de cerdo

☐ solomillo de cerdo, crudo  
3/4 lbs (340g)

## Productos de pescado y mariscos

☐ bacalao, crudo  
1 1/3 lbs (604g)

---

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

## Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

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



Para una sola comida:

**claras de huevo**  
4 cucharada (61g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**salchicha de desayuno de pollo**  
2 salchicha(s) (60g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
2 cucharada de tomates cherry (19g)  
**aguacates, picado**  
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

**claras de huevo**  
1/2 taza (122g)  
**aceite**  
1 cdita (mL)  
**salchicha de desayuno de pollo**  
4 salchicha(s) (120g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
4 cucharada de tomates cherry (37g)  
**aguacates, picado**  
1/2 aguacate(s) (101g)

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

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Palitos de queso

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



Para una sola comida:

**queso en hebras**  
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

**queso en hebras**  
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Cereal de desayuno con leche proteica

165 kcal ● 12g protein ● 3g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cereal para el desayuno**  
2/3 ración (20g)  
**leche entera**  
1/3 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1/3 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(10g)

Para las 2 comidas:

**cereal para el desayuno**  
1 1/3 ración (40g)  
**leche entera**  
2/3 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
2/3 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(21g)

1. Mezcla el polvo de proteína y la leche en un bol hasta que no queden grumos. Añade el cereal.  
Busca 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.

### Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**nectarina, deshuesado**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

**nectarina, deshuesado**  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.



# Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

## Fresas

1 taza(s) - 52 kcal  1g protein  0g fat  8g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

**fresas**  
1 taza, entera (144g)

Para las 3 comidas:

**fresas**  
3 taza, entera (432g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Tostada con requesón

2 tostada(s) - 286 kcal  22g protein  3g fat  38g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada(s) (64g)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1/2 taza (113g)  
**miel**  
2 cdita (14g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
6 rebanada(s) (192g)  
**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
1 1/2 taza (339g)  
**miel**  
6 cdita (42g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas.
2. Unta requesón sobre el pan, rocía con miel y sirve.

## Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz - 449 kcal ● 60g protein ● 19g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Rinde 9 oz

#### tomates

9 tomates cherry (153g)

#### aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

#### sal

3/8 cdita (2g)

#### aceitunas verdes

9 grande (40g)

#### pimienta negra

3 pizca (0g)

#### chile en polvo

1 1/2 cdita (4g)

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

1/2 lbs (255g)

#### albahaca fresca, desmenuzado

9 hojas (5g)

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 batata con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



#### batatas / boniatos

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

#### mantequilla

1 cdita (5g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

## Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

### Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s) - 520 kcal  54g protein  6g fat  55g carbs  7g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
2 2/3 cucharada (48g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**batatas / boniatos, cortado por la mitad**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
1/3 taza (95g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (448g)  
**batatas / boniatos, cortado por la mitad**  
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbreelas 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.

### 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.

## Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

### Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber

Rinde 1 envase(s)

**yogur griego saborizado bajo en grasa**  
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.



### Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de pollo con salsa verde

239 kcal ● 24g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



**salsa verde**  
1/2 cda (8g)  
**comino molido**  
1/2 cdita (1g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1 cda (7g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)  
**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3 oz (85g)  
**tomates, picado**  
1/4 tomate roma (20g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
1 cucharada (15g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
1 rebanadas (25g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Muslos de pollo básicos

6 onza - 255 kcal ● 32g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza

**muslos de pollo sin hueso y sin piel**

6 oz (170g)

**aceite**

1/4 cda (mL)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

### Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



**batatas / boniatos**

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

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

### Ensalada de tomate y pepino

71 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



**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)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

## Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada de edamame y remolacha

171 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 12g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
1 taza (30g)  
**vinagreta balsámica**  
1 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
1/2 taza (59g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
2 remolacha(s) (100g)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
2 taza (60g)  
**vinagreta balsámica**  
2 cda (mL)  
**edamame, congelado, sin vaina**  
1 taza (118g)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado**  
4 remolacha(s) (200g)

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.

### Ragú de cerdo y champiñones

6 oz cerdo - 440 kcal ● 40g protein ● 28g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**solomillo de cerdo, crudo**  
6 oz (170g)  
**caldo de verduras**  
1/4 taza(s) (mL)  
**nata para montar**  
1/4 taza (mL)  
**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/3 pinta, tomates cherry (89g)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
2 1/2 oz (68g)

Para las 2 comidas:

**solomillo de cerdo, crudo**  
3/4 lbs (340g)  
**caldo de verduras**  
1/2 taza(s) (mL)  
**nata para montar**  
1/2 taza (mL)  
**aceite**  
5/8 cda (mL)  
**tomates, cortado por la mitad**  
5/8 pinta, tomates cherry (179g)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
5 oz (136g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Corta el cerdo en medallones de una pulgada y añádelos a la sartén. Una vez dorados por ambos lados y totalmente cocidos, retira el cerdo y reserva.
2. Añade los champiñones a la sartén y saltea durante unos 5 minutos. Añade los tomates y cocina 2 minutos más.
3. Añade la crema y el caldo y cocina a fuego lento durante 4-8 minutos hasta que se haya reducido y formado una salsa más espesa. Sazona con sal/pimienta al gusto.
4. Incorpora el cerdo y calienta hasta que esté bien caliente. Sirve.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Galletas de avena proteicas con chispas de chocolate

1 galletas - 213 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- mantequilla de cacahuete**  
2 cucharadita (11g)
- sal**  
1/8 cdita (0g)
- chips de chocolate**  
1/2 cda (7g)
- leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)
- canela**  
1/6 cdita (0g)
- polvo para hornear**  
1/8 cdita (0g)
- polvo de proteína**  
1/8 cucharada grande (1/3 taza c/u) (3g)
- jarabe de arce**  
2 cucharadita (mL)
- avena clásica, copos**  
1/6 taza(s) (14g)

Para las 2 comidas:

- mantequilla de cacahuete**  
4 cucharadita (21g)
- sal**  
1/8 cdita (0g)
- chips de chocolate**  
1 cda (14g)
- leche entera**  
1/8 taza(s) (mL)
- canela**  
1/3 cdita (1g)
- polvo para hornear**  
1/8 cdita (0g)
- polvo de proteína**  
1/6 cucharada grande (1/3 taza c/u) (5g)
- jarabe de arce**  
4 cucharadita (mL)
- avena clásica, copos**  
1/3 taza(s) (27g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla todos los ingredientes, excepto las chispas de chocolate, en un bol hasta que se forme una masa.
3. Incorpora las chispas de chocolate.
4. Forma las galletas (usando el número de galletas indicado en los detalles de la receta) y colócalas en una bandeja para hornear. Hornea durante aproximadamente 12 minutos. Sirve.
5. Nota para meal prep: Conserva las galletas extras en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 1 semana o coloca las galletas en un envase apto para congelador y guárdalas en el congelador por hasta 3 meses. Cuando vayas a comerlas, deja que se descongelen a temperatura ambiente o caliéntalas en el horno.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pasas

1/4 taza - 137 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- pasas**  
4 cucharada, compacta (41g)

Para las 2 comidas:

- pasas**  
1/2 taza, compacta (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:  
**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 2 comidas:  
**Requesón y copa de frutas**  
2 container (340g)

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

### Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

#### Rodajas de pepino

1/4 pepino - 15 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:  
**pepino**  
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 3 comidas:  
**pepino**  
3/4 pepino (21 cm) (226g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

#### Chicharrones

1 onza(s) - 149 kcal ● 17g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:  
**chicharrones**  
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:  
**chicharrones**  
3 oz (85g)

1. Disfruta.



# Cena 1

Comer los día 1 y día 2

## Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

161 kcal 7g protein 5g fat 15g carbs 6g fiber



Para una sola comida:

- pimienta negra**  
1/8 cdita, molido (0g)
- sal**  
1/6 cdita (1g)
- habas de Lima, congeladas**  
3/8 paquete (285 g) (107g)
- aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)
- sal**  
3/8 cdita (2g)
- habas de Lima, congeladas**  
3/4 paquete (285 g) (213g)
- aceite de oliva**  
3/4 cda (mL)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

## Pollo marsala

8 oz pollo - 466 kcal 56g protein 22g fat 9g carbs 1g fiber



Para una sola comida:

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (224g)
- caldo de verduras**  
1/4 taza(s) (mL)
- leche entera**  
1/4 taza(s) (mL)
- jugo de limón**  
1/2 cda (mL)
- vinagre balsámico**  
1/2 cda (mL)
- aceite, dividido**  
1 cda (mL)
- champiñones, cortado en rodajas**  
4 oz (113g)
- ajo, cortado en cubos**  
1 diente(s) (3g)

Para las 2 comidas:

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 lbs (448g)
- caldo de verduras**  
1/2 taza(s) (mL)
- leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)
- jugo de limón**  
1 cda (mL)
- vinagre balsámico**  
1 cda (mL)
- aceite, dividido**  
2 cda (mL)
- champiñones, cortado en rodajas**  
1/2 lbs (227g)
- ajo, cortado en cubos**  
2 diente(s) (6g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Sella el pollo, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado. Retira el pollo de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite, el ajo y los champiñones. Sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina unos 5 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
3. Añade el caldo, la leche, el vinagre balsámico y el jugo de limón. Reduce el fuego, incorpora el pollo de nuevo en la sartén y deja cocer a fuego lento 8-10 minutos hasta que la salsa espese y el pollo esté completamente cocido. Sirve.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**tomates**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

**mezcla de hojas verdes**  
6 taza (180g)  
**tomates**  
1 taza de tomates cherry (149g)  
**aderezo para ensaladas**  
6 cda (mL)

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

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s) - 370 kcal ● 64g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
10 oz (280g)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
5/8 cda (4g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/4 lbs (560g)  
**aceite de oliva**  
5/8 cda (mL)  
**limón y pimienta**  
1 1/4 cda (9g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 5

### Guisantes sugar snap

82 kcal ● 5g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Muslos de pollo con tomillo y lima

490 kcal ● 58g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



**muslos de pollo sin hueso y sin piel**  
2/3 lb (302g)  
**tomillo, seco**  
1/3 cdita, hojas (0g)  
**jugo de lima**  
1 1/3 cda (mL)  
**aceite**  
2/3 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

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Bacalao asado sencillo

10 2/3 oz - 396 kcal ● 54g protein ● 20g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
4 cucharadita (mL)  
**bacalao, crudo**  
2/3 lbs (302g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 2/3 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
1 1/3 lbs (604g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

### Zanahorias asadas

1 zanahoria(s) - 53 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/6 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
1 grande (72g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
2 grande (144g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

### Puré de batata con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**batatas / boniatos**

1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

**mantequilla**

1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

**batatas / boniatos**

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

**mantequilla**

2 cdita (9g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
  2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.
-