

Meal Plan - Dieta macro de 1400 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

1350 kcal ● 91g protein (27%) ● 50g fat (33%) ● 119g carbs (35%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 14g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



Uvas
102 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal

Aperitivos

155 kcal, 17g proteína, 10g carbohidratos netos, 4g grasa



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal



Bocaditos de pepino y atún
115 kcal

Almuerzo

515 kcal, 31g proteína, 51g carbohidratos netos, 18g grasa



Filete clásico
4 onza(s) de filete- 238 kcal



Maíz
277 kcal

Cena

425 kcal, 28g proteína, 39g carbohidratos netos, 17g grasa



Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal



Hamburguesas de pavo
1 hamburguesa(s)- 313 kcal

Day 2

1428 kcal ● 102g protein (29%) ● 70g fat (44%) ● 80g carbs (22%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 14g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



Uvas
102 kcal



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal

Almuerzo

485 kcal, 30g proteína, 15g carbohidratos netos, 33g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada básica de pollo y espinacas
152 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal

Cena

535 kcal, 40g proteína, 36g carbohidratos netos, 23g grasa



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak
1 wrap(s) de lechuga- 223 kcal



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

Day 3

1418 kcal ● 105g protein (30%) ● 43g fat (28%) ● 127g carbs (36%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

250 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 10g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

210 kcal, 21g proteína, 25g carbohidratos netos, 1g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Vasitos energéticos de gelatina

1 vasito(s)- 107 kcal

Almuerzo

425 kcal, 31g proteína, 36g carbohidratos netos, 14g grasa



Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 sándwich(es)- 349 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Cena

530 kcal, 39g proteína, 45g carbohidratos netos, 19g grasa



Pollo Caprese

4 onza(s)- 298 kcal



Maíz

231 kcal

Day 4

1418 kcal ● 105g protein (30%) ● 43g fat (28%) ● 127g carbs (36%) ● 24g fiber (7%)

Desayuno

250 kcal, 13g proteína, 22g carbohidratos netos, 10g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

210 kcal, 21g proteína, 25g carbohidratos netos, 1g grasa



Manzana

1 manzana(s)- 105 kcal



Vasitos energéticos de gelatina

1 vasito(s)- 107 kcal

Almuerzo

425 kcal, 31g proteína, 36g carbohidratos netos, 14g grasa



Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 sándwich(es)- 349 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal

Cena

530 kcal, 39g proteína, 45g carbohidratos netos, 19g grasa



Pollo Caprese

4 onza(s)- 298 kcal



Maíz

231 kcal

Day 5

1436 kcal ● 107g protein (30%) ● 53g fat (33%) ● 105g carbs (29%) ● 27g fiber (8%)

Desayuno

315 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 12g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

170 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Almuerzo

460 kcal, 41g proteína, 37g carbohidratos netos, 14g grasa



Puré de batata con mantequilla

249 kcal



Pechuga de pollo marinada

6 onza(s)- 212 kcal

Cena

490 kcal, 39g proteína, 22g carbohidratos netos, 23g grasa



Pimientos rellenos de pollo y quinoa con pesto

2 media(s) pimiento(s)- 367 kcal



Ensalada mixta

121 kcal

Day 6

1431 kcal ● 102g protein (28%) ● 54g fat (34%) ● 113g carbs (32%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

315 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 12g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

170 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Almuerzo

460 kcal, 41g proteína, 37g carbohidratos netos, 14g grasa



Puré de batata con mantequilla

249 kcal



Pechuga de pollo marinada

6 onza(s)- 212 kcal

Cena

485 kcal, 33g proteína, 30g carbohidratos netos, 24g grasa



Gajos de batata

174 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal

Day 7

1436 kcal ● 94g protein (26%) ● 57g fat (36%) ● 114g carbs (32%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

315 kcal, 11g proteína, 34g carbohidratos netos, 12g grasa



Pera

1 pera(s)- 113 kcal



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal

Aperitivos

170 kcal, 17g proteína, 12g carbohidratos netos, 4g grasa



Batido de proteína (leche)

129 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Almuerzo

465 kcal, 34g proteína, 38g carbohidratos netos, 17g grasa



Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa

392 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Cena

485 kcal, 33g proteína, 30g carbohidratos netos, 24g grasa



Gajos de batata

174 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal

Lista de compras



Frutas y jugos

- clementinas
2 fruta (148g)
- uvas
3 1/2 taza (322g)
- peras
5 mediana (890g)
- manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado
2 sobre (148g)

Verduras y productos vegetales

- pepino
5/8 pepino (21 cm) (188g)
- pimiento
1 1/2 grande (230g)
- cebolla
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (76g)
- granos de maíz congelados
5 1/3 taza (725g)
- ketchup
1/2 cda (9g)
- lechuga romana
3/8 cabeza (256g)
- espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
- tomates
2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (279g)
- zanahorias
5 mediana (300g)
- cebolla roja
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
- batatas / boniatos
3 1/3 batata, 12,5 cm de largo (700g)
- mezcla de verduras congeladas
1/4 paquete (454 g c/u) (113g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
8 grande (400g)
- leche entera
3 3/4 taza(s) (mL)
- queso provolone
1/2 rebanada(s) (14g)

Productos de res

- sirloin, crudo
6 oz (170g)

Productos avícolas

- pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 2/3 lbs (758g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Worcestershire
1/2 cda (mL)
- salsa pesto
2 oz (62g)

Especias y hierbas

- sal
1 cdita (6g)
- pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
- condimento chipotle
1/2 cdita (1g)

Productos horneados

- bollos de hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
- pan
4 rebanada(s) (128g)

Otro

- mezcla de hierbas italianas
5/8 cdita (2g)
- mezcla de hojas verdes
4 taza (120g)
- mezcla de gelatina saborizada sin azúcar
1/2 paquete (5g)
- mezcla de quinoa saborizada
1/4 paquete (140 g) (35g)

Productos de frutos secos y semillas

- pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

- yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- yogur griego sin grasa
3/4 taza (210g)
- queso mozzarella fresco
2 oz (57g)
- queso mozzarella rallado
4 cucharada (22g)
- mantequilla
4 cdita (18g)
- ghee
2 cdita (9g)

Grasas y aceites

- aceite
1 1/3 oz (mL)
- spray para cocinar
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)
- aderezo para ensaladas
2 1/2 oz (mL)
- salsa para marinar
6 cucharada (mL)
- aceite de oliva
1/2 cdita (mL)

Salchichas y fiambres

- fiambres de pavo
1/2 lbs (227g)

Legumbres y derivados

- hummus
4 cda (60g)

Bebidas

- polvo de proteína
2 1/2 oz (70g)
- agua
5 cucharada (mL)

Cereales y pastas

- quinoa, sin cocinar
1 cucharada (9g)

Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

Productos de cerdo

- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
10 oz (283g)

Dulces

- miel
2 cdita (14g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Uvas

102 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 3/4 taza (161g)

Para las 2 comidas:

uvas
3 1/2 taza (322g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
pimiento, picado
1/2 pequeña (37g)
cebolla, cortado en cubos
1/4 pequeña (18g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)
pimiento, picado
1 pequeña (74g)
cebolla, cortado en cubos
1/2 pequeña (35g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

Desayuno 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.

Huevos cocidos

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



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Pera

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



Para una sola comida:

peras
1 mediana (178g)

Para las 3 comidas:

peras
3 mediana (534g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola alta en proteínas

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



Para una sola comida:

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Filete clásico

4 onza(s) de filete - 238 kcal ● 23g protein ● 16g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s) de filete

aceite
1/8 cda (mL)
sirloin, crudo
4 oz (113g)

1. Espolvorea sal y pimienta al gusto sobre el filete.
2. Calienta una sartén de hierro hasta que esté muy caliente. Añade el aceite (preferiblemente uno con alto punto de humo) y cubre la sartén.
3. Añade el filete (ten cuidado para no salpicar) y déjalo reposar 2 minutos.
4. Usa unas pinzas para dar la vuelta al filete y cocina 2 minutos más.
5. A partir de ahí, puedes dar la vuelta al filete cada 30-60 segundos hasta que el tiempo total de cocción alcance 5-6 minutos (más tiempo si el filete es más grueso o lo quieras más hecho).
6. Cuando la temperatura interna alcance el nivel deseado (medio crudo: 140°F/60°C), retira la sartén del fuego, cubre ligeramente y deja reposar 10 minutos. Sirve.

Maíz

277 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 51g carbs ● 6g fiber



granos de maíz congelados
2 taza (272g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber

Rinde 1 taza(s)



leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada básica de pollo y espinacas

152 kcal ● 20g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



espinaca fresca

1 taza(s) (30g)

aceite

1/2 cdita (mL)

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido

3 oz (85g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 sándwich(es) - 349 kcal ● 30g protein ● 9g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

fiambres de pavo
4 oz (113g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
hummus
2 cda (30g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
aceite
1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

fiambres de pavo
1/2 lbs (227g)
pan
4 rebanada(s) (128g)
hummus
4 cda (60g)
tomates
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)
mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
aceite
1/2 cdita (mL)

1. Arma el sándwich colocando el pavo, los tomates y las hojas mixtas sobre la rebanada inferior de pan. Aliña los tomates y las hojas rociando aceite por encima y sazonando con un poco de sal/pimienta.
2. Unta el hummus en la rebanada superior de pan, cierra el sándwich y sirve.

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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

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

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Puré de batata con mantequilla

249 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

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

mantequilla

2 cdita (9g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

mantequilla

4 cdita (18g)

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 enfrie 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.

Pechuga de pollo marinada

6 onza(s) - 212 kcal ● 38g protein ● 6g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

6 oz (168g)

salsa para marinar

3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (336g)

salsa para marinar

6 cucharada (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerá y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechar el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechar el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 7

Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa

392 kcal ● 30g protein ● 13g fat ● 32g carbs ● 6g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

pavo molido, crudo

4 oz (113g)

mezcla de quinoa saborizada

1/4 paquete (140 g) (35g)

mezcla de verduras congeladas

1/4 paquete (454 g c/u) (113g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añada el pavo, desmenúcelo y dórelo, removiendo ocasionalmente, hasta que esté completamente cocido. Sazone al gusto con sal y pimienta.
2. Mientras tanto, prepare la mezcla de quinoa y las verduras mixtas según las indicaciones del paquete.
3. Cuando todo esté listo, mézclelo todo (o manténgalo separado) y sirva.

Leche

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

Rinde 1/2 taza(s)



leche entera

1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bocaditos de pepino y atún

115 kcal ● 17g protein ● 4g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

atún enlatado
1 sobre (74g)
pepino, cortado en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)

Para las 2 comidas:

atún enlatado
2 sobre (148g)
pepino, cortado en rodajas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y coloca atún encima de cada rodaja.
2. Sazona al gusto con sal y pimienta.
3. Sirve.

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

Manzana

1 manzana(s) - 105 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 21g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

manzanas

1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

manzanas

2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Vasitos energéticos de gelatina

1 vasito(s) - 107 kcal ● 21g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

mezcla de gelatina saborizada sin azúcar

1/4 paquete (2g)
polvo de proteína
2 cucharada (12g)
yogur griego sin grasa
6 cucharada (105g)
agua
1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de gelatina saborizada sin azúcar

1/2 paquete (5g)
polvo de proteína
4 cucharada (23g)
yogur griego sin grasa
3/4 taza (210g)
agua
1/4 taza(s) (mL)

1. Mezcla el agua y la gelatina en un bol apto para microondas y calienta en el microondas unos 2 minutos hasta que se disuelva.
2. Incorpora el polvo de proteína y el yogur griego y mezcla hasta obtener una textura homogénea.
3. Distribuye de manera uniforme en vasitos (pequeños cuencos, recipientes o vasos); usa la cantidad de vasitos indicada en el tamaño de la ración en los detalles de la receta. Cubre con film transparente o tapas y refrigerá hasta que cuaje, 1 hora. Sirve.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (16g)

Para las 3 comidas:

leche entera

1 1/2 taza(s) (mL)

polvo de proteína

1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias

1 1/2 mediana (92g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

4 1/2 mediana (275g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Hamburguesas de pavo

1 hamburguesa(s) - 313 kcal ● 23g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s)

pavo molido, crudo

4 oz (113g)

salsa Worcestershire

1/2 cda (mL)

ketchup

1/2 cda (9g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

spray para cocinar

1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

bollos de hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

cebolla, cortado en cubos

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

1. En un bol, combina el pavo molido, la cebolla, la salsa Worcestershire, el ketchup, la sal y la pimienta. Mezcla bien.

2. Forma la mezcla en hamburguesas, haciendo el número de unidades que indique la receta.

3. Engrasa ligeramente una sartén con spray de cocina y caliéntala a fuego medio-alto. Una vez caliente, cocina las hamburguesas 4-5 minutos por cada lado hasta que estén bien hechas.

4. Sirve en panecillos con los condimentos que prefieras.

Cena 2 ↗

Comer los día 2

Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

1 wrap(s) de lechuga - 223 kcal ● 16g protein ● 16g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 wrap(s) de lechuga

lechuga romana

1 hoja interior (6g)

queso provolone

1/2 rebanada(s) (14g)

mezcla de hierbas italianas

1/8 cdita (0g)

aceite

1 cdita (mL)

sirloin, crudo, cortado en tiras

2 oz (57g)

pimiento, cortado en tiras

1/2 pequeña (37g)

cebolla, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne y cocina hasta que esté dorada y completamente cocida, unos 5-10 minutos. Retira la carne de la sartén y reserva.

2. Añade las cebollas y los pimientos a la sartén con los jugos restantes y fríe hasta que las verduras estén tiernas, unos 10 minutos.

3. Escurre cualquier líquido restante y vuelve a añadir la carne a la sartén. Añade el queso y remueve hasta que el queso se haya derretido por completo. Sazona con condimento italiano y sal/pimienta al gusto.

4. Sirve la mezcla de carne en las hojas de lechuga.

Yogur griego bajo en grasa

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

Rinde 2 envase(s)



yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Pollo Caprese

4 onza(s) - 298 kcal ● 32g protein ● 17g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 oz (112g)
albahaca fresca
1 cda, picado (3g)
aceite
1/2 cdita (mL)
salsa pesto
1 cda (16g)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
1 oz (28g)
tomates, cortado en cuartos
1 1/2 tomates cherry (26g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
albahaca fresca
2 cda, picado (5g)
aceite
1 cdita (mL)
salsa pesto
2 cda (32g)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
queso mozzarella fresco, en rodajas
2 oz (57g)
tomates, cortado en cuartos
3 tomates cherry (51g)

1. Unta aceite sobre las pechugas y sazona con sal/pimienta y condimento italiano al gusto.
2. Calienta una sartén a fuego medio y añade el pollo.
3. Cocina unos 6–10 minutos por cada lado hasta que esté completamente cocido.
4. Mientras tanto, prepara la cobertura mezclando los tomates y la albahaca.
5. Cuando el pollo esté listo, coloca mozzarella en rodajas sobre cada pechuga y continúa cocinando un minuto o dos hasta que se ablande.
6. Retira y cubre con la mezcla de tomate y un chorrito de pesto.
7. Sirve.

Maíz

231 kcal ● 7g protein ● 2g fat ● 42g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

granos de maíz congelados
1 2/3 taza (227g)

Para las 2 comidas:

granos de maíz congelados
3 1/3 taza (453g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 ↗

Comer los día 5

Pimientos rellenos de pollo y quinoa con pesto

2 media(s) pimiento(s) - 367 kcal ● 34g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 media(s) pimiento(s)

pimiento

1 mediana (119g)

queso mozzarella rallado

4 cucharada (22g)

salsa pesto

1/6 frasco (177 g) (30g)

quinoa, sin cocinar

2 2/3 cucharadita (9g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

4 oz (113g)

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. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Debe rendir aproximadamente 1 taza de quinoa cocida. Reserva.
4. Mientras tanto, enciende el grill y coloca los pimientos bajo el grill durante 5 minutos hasta que la piel se amolle y ennegrezca. Retira y deja enfriar.
5. Precalienta el horno a 350 F (180 C).
6. En un bol mediano mezcla la quinoa, el pollo, el queso y el pesto.
7. Cuando los pimientos estén fríos, córtalos por la mitad y quita las semillas.
8. Rellena las mitades de pimiento con la mezcla de pollo y cubre con queso.
9. Hornea durante 10 minutos. Servir.

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



lechuga romana, rallado
1/2 corazones (250g)
tomates, cortado en cubitos
1/2 entero pequeño (\approx 6.1 cm diá.)
(46g)
aderezo para ensaladas
1 cucharada (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pepino, cortado en rodajas o en cubitos
1/8 pepino (21 cm) (38g)
zanahorias, pelado y rallado o en rodajas
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieras preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Cena 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Gajos de batata

174 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cda (mL)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cda (mL)
sal
2/3 cdita (4g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal ● 31g protein ● 18g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

ghee
1 cdita (5g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
5 oz (142g)
miel
1 cdita (7g)
condimento chipotle
1/4 cdita (1g)
agua
1/2 cda (mL)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

ghee
2 cdita (9g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
10 oz (283g)
miel
2 cdita (14g)
condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
agua
1 cda (mL)
aceite
2 cdita (mL)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
 2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
 3. Añade la miel, el sazonador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
 4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.
-