

# Meal Plan - Dieta macro de 1700 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

1698 kcal ● 110g protein (26%) ● 86g fat (45%) ● 95g carbs (22%) ● 27g fiber (6%)

### Desayuno

335 kcal, 33g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



**Almendras tostadas**

1/6 taza(s)- 148 kcal



**Queso cottage con piña**

186 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 38g carbohidratos netos, 7g grasa



**Cereal de desayuno**

257 kcal

### Almuerzo

535 kcal, 25g proteína, 35g carbohidratos netos, 27g grasa



**Sándwich de pavo, aguacate y queso de cabra**

1 sándwich(es)- 483 kcal



**Fresas**

1 taza(s)- 52 kcal

### Cena

570 kcal, 44g proteína, 8g carbohidratos netos, 38g grasa



**Pollo rostizado**

6 onza(s)- 357 kcal



**Chícharos sugar snap con mantequilla**

214 kcal

## Day 2

1668 kcal ● 113g protein (27%) ● 64g fat (35%) ● 133g carbs (32%) ● 26g fiber (6%)

### Desayuno

335 kcal, 33g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



**Almendras tostadas**

1/6 taza(s)- 148 kcal



**Queso cottage con piña**

186 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 38g carbohidratos netos, 7g grasa



**Cereal de desayuno**

257 kcal

### Almuerzo

510 kcal, 43g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



**Bacalao asado sencillo**

8 oz- 297 kcal



**Zanahorias asadas**

4 zanahoria(s)- 211 kcal

### Cena

570 kcal, 28g proteína, 62g carbohidratos netos, 18g grasa



**Sopa de fideos con pollo**

4 lata(s)- 569 kcal

## Day 3

1672 kcal ● 111g protein (27%) ● 67g fat (36%) ● 122g carbs (29%) ● 34g fiber (8%)

### Desayuno

335 kcal, 33g proteína, 15g carbohidratos netos, 14g grasa



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 148 kcal



**Queso cottage con piña**  
186 kcal

### Aperitivos

255 kcal, 8g proteína, 38g carbohidratos netos, 7g grasa



**Cereal de desayuno**  
257 kcal

### Almuerzo

510 kcal, 43g proteína, 20g carbohidratos netos, 25g grasa



**Bacalao asado sencillo**  
8 oz- 297 kcal



**Zanahorias asadas**  
4 zanahoria(s)- 211 kcal

### Cena

575 kcal, 27g proteína, 51g carbohidratos netos, 21g grasa



**Garbanzos y pasta de garbanzo**  
573 kcal

## Day 4

1681 kcal ● 142g protein (34%) ● 59g fat (32%) ● 120g carbs (29%) ● 25g fiber (6%)

### Desayuno

245 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 11g grasa



**Semillas de girasol**  
90 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Batido de proteína (leche)**  
129 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 11g proteína, 27g carbohidratos netos, 3g grasa



**Cereal de desayuno con leche proteica**  
124 kcal



**Nectarina**  
1 nectarina(s)- 70 kcal

### Almuerzo

640 kcal, 37g proteína, 49g carbohidratos netos, 29g grasa



**Wrap de jamón, tocino y aguacate**  
1 wrap(s)- 507 kcal



**Durazno**  
2 durazno(s)- 132 kcal

### Cena

600 kcal, 74g proteína, 33g carbohidratos netos, 16g grasa



**Arroz blanco**  
1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
98 kcal



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
10 2/3 onza(s)- 395 kcal

## Day 5

1713 kcal ● 127g protein (30%) ● 53g fat (28%) ● 162g carbs (38%) ● 20g fiber (5%)

### Desayuno

245 kcal, 21g proteína, 12g carbohidratos netos, 11g grasa



**Semillas de girasol**  
90 kcal



**Palitos de zanahoria**  
1 zanahoria(s)- 27 kcal



**Batido de proteína (leche)**  
129 kcal

### Aperitivos

195 kcal, 11g proteína, 27g carbohidratos netos, 3g grasa



**Cereal de desayuno con leche proteica**  
124 kcal



**Nectarina**  
1 nectarina(s)- 70 kcal

### Almuerzo

600 kcal, 58g proteína, 47g carbohidratos netos, 17g grasa



**Ensalada mixta**  
121 kcal



**Pechuga de pollo básica**  
8 onza(s)- 317 kcal



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

### Cena

670 kcal, 37g proteína, 77g carbohidratos netos, 22g grasa



**Pad Thai con camarones y huevo**  
600 kcal



**Ensalada de tomate y pepino**  
71 kcal

## Day 6

1746 kcal ● 122g protein (28%) ● 65g fat (34%) ● 145g carbs (33%) ● 22g fiber (5%)

### Desayuno

340 kcal, 25g proteína, 45g carbohidratos netos, 4g grasa



**Pretzels**  
147 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Palitos de zanahoria**  
2 zanahoria(s)- 54 kcal

### Aperitivos

235 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 17g grasa



**Bocaditos de pepino con queso de cabra**  
235 kcal

### Almuerzo

600 kcal, 35g proteína, 50g carbohidratos netos, 25g grasa



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



**Sopa enlatada con trozos (cremosa)**  
1/2 lata(s)- 177 kcal



**Cacahuets tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal

### Cena

570 kcal, 48g proteína, 44g carbohidratos netos, 19g grasa



**Lentejas**  
260 kcal



**Chuletas de cerdo con miel y chipotle**  
309 kcal

# Day 7

1746 kcal ● 122g protein (28%) ● 65g fat (34%) ● 145g carbs (33%) ● 22g fiber (5%)

## Desayuno

340 kcal, 25g proteína, 45g carbohidratos netos, 4g grasa



**Pretzels**  
147 kcal



**Yogur griego proteico**  
1 envase- 139 kcal



**Palitos de zanahoria**  
2 zanahoria(s)- 54 kcal

## Aperitivos

235 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 17g grasa



**Bocaditos de pepino con queso de cabra**  
235 kcal

## Almuerzo

600 kcal, 35g proteína, 50g carbohidratos netos, 25g grasa



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



**Sopa enlatada con trozos (cremosa)**  
1/2 lata(s)- 177 kcal



**Cacahuets tostados**  
1/8 taza(s)- 115 kcal

## Cena

570 kcal, 48g proteína, 44g carbohidratos netos, 19g grasa



**Lentejas**  
260 kcal



**Chuletas de cerdo con miel y chipotle**  
309 kcal

---

## Productos de frutos secos y semillas

- almendras  
1/2 taza, entera (72g)
- pepitas de girasol  
1 oz (28g)

## Productos lácteos y huevos

- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
3 taza (678g)
- queso de cabra  
5 oz (141g)
- mantequilla  
1/4 barra (25g)
- leche entera  
3 1/2 taza(s) (mL)
- queso  
2 cucharada, rallada (14g)
- huevos  
1 grande (50g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa  
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- ghee  
2 cdita (9g)

## Frutas y jugos

- piña enlatada  
3/4 taza, trozos (136g)
- aguacates  
3/4 aguacate(s) (151g)
- fresas  
1 taza, entera (144g)
- durazno  
2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)
- nectarina  
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- limas  
1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

## Salchichas y fiambres

- fiambres de pavo  
3 rebanada (45g)
- fiambres de jamón  
4 oz (113g)

## Productos horneados

- pan  
2 rebanada (64g)

## Especias y hierbas

- pimienta negra  
1 pizca (0g)
- sal  
1 1/2 g (2g)
- limón y pimienta  
2/3 cda (5g)
- condimento chipotle  
1/2 cdita (1g)
- eneldo seco  
2 cdita (2g)

## Cereales para el desayuno

- cereal para el desayuno  
5 ración (150g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa de fideos con pollo enlatada, condensada  
4 lata (298 g) (1192g)
- sopa enlatada espesa (variedades cremosas)  
1 lata (~540 g) (533g)

## Grasas y aceites

- aceite de oliva  
1 oz (mL)
- aceite  
1 3/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas  
1 1/2 oz (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo  
1 lbs (453g)
- camarón, crudo  
4 oz (113g)

## Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva  
1/2 lata(s) (224g)
- cacahuets tostados  
1 1/2 oz (47g)
- lentejas, crudas  
3/4 taza (144g)

## Bebidas

- tortillas de harina  
1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

## Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca  
1/2 taza(s) (15g)
- guisantes de vaina dulce congelados  
1 1/3 taza (192g)
- zanahorias  
16 mediana (982g)
- cebolla  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- ajo  
3 diente(s) (9g)
- lechuga romana  
1 corazones (500g)
- tomates  
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (169g)
- cebolla roja  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (31g)
- pepino  
1 1/2 pepino (21 cm) (414g)

## Otro

- pollo rostizado, cocido  
6 oz (170g)
- Pasta de garbanzo  
2 oz (57g)
- Levadura nutricional  
1 cdita (1g)
- salsa para salteados Pad Thai  
2 cda (28g)
- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)

- polvo de proteína  
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)
- agua  
4 taza (mL)

## Productos de cerdo

- bacon, cocido  
2 rebanada(s) (20g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas  
10 oz (283g)

## Cereales y pastas

- arroz blanco de grano largo  
6 3/4 cucharada (77g)
- fideos de arroz  
2 oz (57g)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
18 3/4 oz (523g)

## Aperitivos

- pretzels duros salados  
2 2/3 oz (76g)

## Dulces

- miel  
2 cdita (14g)
-

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**almendras**

2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 3 comidas:

**almendras**

1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Queso cottage con piña

186 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**

1 taza (226g)

**piña enlatada, escurrido**

4 cucharada, trozos (45g)

Para las 3 comidas:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**

3 taza (678g)

**piña enlatada, escurrido**

3/4 taza, trozos (136g)

1. Escurra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pepitas de girasol**  
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

**pepitas de girasol**  
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### 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 2 comidas:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

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

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Pretzels

147 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**pretzels duros salados**  
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

**pretzels duros salados**  
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego proteico, con sabor**  
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego proteico, con sabor**  
2 container (300g)

1. Disfruta.

### Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
2 mediana (122g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
4 mediana (244g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Sándwich de pavo, aguacate y queso de cabra

1 sándwich(es) - 483 kcal ● 24g protein ● 27g fat ● 27g carbs ● 11g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

**fiambres de pavo**

3 rebanada (45g)

**queso de cabra**

2 cda (28g)

**pan**

2 rebanada (64g)

**espinaca fresca**

1/2 taza(s) (15g)

**aguacates, maduro, en rodajas**

1/2 aguacate(s) (101g)

1. En una rebanada de pan, coloque espinaca y aguacate y sazone con sal y pimienta al gusto.
2. En la otra rebanada de pan, unte el queso de cabra y presione ligeramente las lonchas de pavo sobre el queso.
3. Cierre el sándwich.
4. Opcional: Caliente en una prensa para panini. Si no tiene prensa, puede calentar el sándwich en una sartén y usar una olla pesada para presionarlo mientras se cocina por ambos lados.

### Fresas

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



Rinde 1 taza(s)

**fresas**

1 taza, entera (144g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Bacalao asado sencillo

8 oz - 297 kcal ● 40g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva**  
2 cucharada (mL)  
**bacalao, crudo**  
1 lbs (453g)

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

4 zanahoria(s) - 211 kcal ● 3g protein ● 10g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
4 grande (288g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 1/3 cda (mL)  
**zanahorias, cortado en rodajas**  
8 grande (576g)

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.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Wrap de jamón, tocino y aguacate

1 wrap(s) - 507 kcal ● 34g protein ● 28g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 wrap(s)

**bacon, cocido**

2 rebanada(s) (20g)

**fiambres de jamón**

4 oz (113g)

**tortillas de harina**

1 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (49g)

**queso**

2 cucharada, rallada (14g)

**aguacates, en rodajas**

1/4 aguacate(s) (50g)

1. Cocine el tocino siguiendo las indicaciones del envase.
2. Coloque el jamón, el tocino, el aguacate y el queso en el centro de la tortilla y enrolle. Sirva.

### Durazno

2 durazno(s) - 132 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 24g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 durazno(s)

**durazno**

2 mediano (6,8 cm diá.) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

### 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 (≈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 quieres 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.

### Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

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

1/2 lbs (224g)

**aceite**

1/2 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.

## 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.

---

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### 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.

---

### Sopa enlatada con trozos (cremosa)

1/2 lata(s) - 177 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 15g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**

1/2 lata (~540 g) (267g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada espesa (variedades cremosas)**

1 lata (~540 g) (533g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cacahuets tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuets tostados**

2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

**cacahuets tostados**

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

---

## Cereal de desayuno

257 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**

2/3 taza(s) (mL)

**cereal para el desayuno**

1 1/3 ración (40g)

Para las 3 comidas:

**leche entera**

2 taza(s) (mL)

**cereal para el desayuno**

4 ración (120g)

1. Solo busca un cereal que te guste donde una porción se encuentre en el rango de 100-150 calorías. Realísticamente, puedes elegir cualquier cereal de desayuno y simplemente ajustar el tamaño de la porción para que esté en ese rango, ya que la mayoría de los cereales de desayuno tendrán una distribución de macronutrientes muy similar.
-

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Cereal de desayuno con leche proteica

124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cereal para el desayuno**

1/2 ración (15g)

**leche entera**

1/4 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

1/4 cucharada grande (1/3 taza c/u) (8g)

Para las 2 comidas:

**cereal para el desayuno**

1 ración (30g)

**leche entera**

1/2 taza(s) (mL)

**polvo de proteína**

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

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.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Bocaditos de pepino con queso de cabra

235 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**eneldo seco**  
1 cdita (1g)  
**queso de cabra**  
2 oz (57g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

**eneldo seco**  
2 cdita (2g)  
**queso de cabra**  
4 oz (113g)  
**pepino, cortado en rodajas**  
1 pepino (21 cm) (301g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Pollo rostizado

6 onza(s) - 357 kcal ● 38g protein ● 23g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

**pollo rostizado, cocido**  
6 oz (170g)

1. Separa el pollo de los huesos.
2. Sirve.

### Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



**pimienta negra**  
1 pizca (0g)  
**sal**  
1 pizca (0g)  
**mantequilla**  
4 cdita (18g)  
**guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Sopa de fideos con pollo

4 lata(s) - 569 kcal ● 28g protein ● 18g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



Rinde 4 lata(s)

**sopa de fideos con pollo enlatada, condensada**

4 lata (298 g) (1192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3

### Garbanzos y pasta de garbanzo

573 kcal ● 27g protein ● 21g fat ● 51g carbs ● 19g fiber



**Pasta de garbanzo**

2 oz (57g)

**aceite**

1/2 cda (mL)

**mantequilla**

1/2 cda (7g)

**Levadura nutricional**

1 cdita (1g)

**cebolla, cortado en rodajas finas**

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

**ajo, finamente picado**

2 diente(s) (6g)

**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**

1/2 lata(s) (224g)

1. Cocina la pasta de garbanzo según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.\r\nMientras tanto, calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos. Añade los garbanzos y un poco de sal y pimienta. Fríe hasta que estén dorados, otros 5-8 minutos.\r\nAgrega la mantequilla a la sartén. Una vez derretida, añade la pasta y mezcla hasta que quede cubierta.\r\nIncorpora la levadura nutricional. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 4

### Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

#### agua

1/3 taza(s) (mL)

#### arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

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.

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



#### aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

#### zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

#### lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

#### tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s) - 395 kcal ● 68g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

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

2/3 lbs (299g)

**aceite de oliva**

1/3 cda (mL)

**limón y pimienta**

2/3 cda (5g)

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 5 [↗](#)

Comer los día 5

### Pad Thai con camarones y huevo

600 kcal ● 36g protein ● 18g fat ● 70g carbs ● 4g fiber



**aceite**

1/2 cda (mL)

**huevos**

1 grande (50g)

**fideos de arroz**

2 oz (57g)

**salsa para salteados Pad Thai**

2 cda (28g)

**limas**

1 fruta (5.1 cm diá.) (67g)

**camarón, crudo, pelado y desvenado**

4 oz (113g)

**cacahuets tostados, machacado**

10 cacahuete(s) (10g)

**ajo, cortado en cubitos**

1 diente (3g)

1. Cocina los fideos de arroz según el paquete. Escurre y reserva.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, alrededor de un minuto.
3. Añade el huevo y revuélvelo hasta que esté ligeramente cuajado, unos 30 segundos.
4. Añade los camarones y cocina hasta que los camarones y el huevo estén casi listos, unos 3 minutos.
5. Agrega los fideos de arroz y la salsa Pad Thai y cocina unos minutos más hasta que esté todo caliente.
6. Pasa a un plato para servir y añade cacahuets triturados y gajos de lima (opcional).

### 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.

## Cena 6 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/2 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
3/4 taza (144g)

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.

### 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 sazónador 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.