

Meal Plan - Dieta macro de 1800 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 11766 kcal120g protein (27%)75g fat (38%)132g carbs (30%)22g fiber (5%)

Desayuno330 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 21g grasa

 **Pomelo**
1/2 pomelo- 59 kcal

 **Huevos revueltos cremosos**
273 kcal

Aperitivos230 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa


 **Huevos cocidos**
1 huevo(s)- 69 kcal

 **Tostada con mantequilla**
1 rebanada(s)- 114 kcal


 **Kiwi**
1 kiwi- 47 kcal

Almuerzo575 kcal, 41g proteína, 30g carbohidratos netos, 29g grasa

 **Sándwich de jamón, tocino y aguacate**
1 sándwich(es)- 550 kcal

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


Cena630 kcal, 48g proteína, 68g carbohidratos netos, 15g grasa


 **Ensalada de espinacas con arándanos**
95 kcal

 **Salteado de pollo con arroz**
533 kcal


Day 21795 kcal130g protein (29%)68g fat (34%)144g carbs (32%)22g fiber (5%)

Desayuno330 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 21g grasa


 **Pomelo**
1/2 pomelo- 59 kcal

 **Huevos revueltos cremosos**
273 kcal

Aperitivos230 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa


 **Huevos cocidos**
1 huevo(s)- 69 kcal

 **Tostada con mantequilla**
1 rebanada(s)- 114 kcal


 **Kiwi**
1 kiwi- 47 kcal


Almuerzo575 kcal, 60g proteína, 35g carbohidratos netos, 19g grasa


 **Ensalada simple de kale y aguacate**
115 kcal

 **Sándwich de pollo a la parrilla**
1 sándwich(es)- 460 kcal

Cena660 kcal, 38g proteína, 75g carbohidratos netos, 18g grasa

 **Boniatos rellenos de pollo con BBQ**
1/2 patata(s)- 260 kcal

 **Puré de batata con mantequilla**
249 kcal

 **Leche**
1 taza(s)- 149 kcal

Day 3

1796 kcal ● 129g protein (29%) ● 64g fat (32%) ● 153g carbs (34%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

335 kcal, 20g proteína, 23g carbohidratos netos, 17g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Mini quiche fácil
2 quiche(s)- 192 kcal

Aperitivos

230 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Almuerzo

575 kcal, 60g proteína, 35g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal



Sándwich de pollo a la parrilla
1 sándwich(es)- 460 kcal

Cena

660 kcal, 38g proteína, 75g carbohidratos netos, 18g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ
1/2 patata(s)- 260 kcal



Puré de batata con mantequilla
249 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Day 4

1840 kcal ● 125g protein (27%) ● 74g fat (36%) ● 137g carbs (30%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

335 kcal, 20g proteína, 23g carbohidratos netos, 17g grasa



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Mini quiche fácil
2 quiche(s)- 192 kcal

Aperitivos

240 kcal, 6g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Pretzels
110 kcal

Almuerzo

630 kcal, 57g proteína, 21g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada de pollo y aguacate
500 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Cena

635 kcal, 42g proteína, 64g carbohidratos netos, 18g grasa



Puré de batata
275 kcal



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva
108 kcal



Muslos de pollo básicos
6 onza- 255 kcal

Desayuno

335 kcal, 20g proteína, 23g carbohidratos netos, 17g grasa

Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Mini quiche fácil
2 quiche(s)- 192 kcal

Aperitivos

240 kcal, 6g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa

Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Pretzels
110 kcal

Almuerzo

600 kcal, 68g proteína, 36g carbohidratos netos, 16g grasa

Lentejas
174 kcal

Habitas con mantequilla
110 kcal

Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal

Cena

645 kcal, 21g proteína, 63g carbohidratos netos, 27g grasa

Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz
529 kcal

Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Desayuno

245 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa

Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
4 mini muffin(s)- 244 kcal

Aperitivos

285 kcal, 13g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa

Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal

Almuerzo

600 kcal, 68g proteína, 36g carbohidratos netos, 16g grasa

Lentejas
174 kcal

Habitas con mantequilla
110 kcal

Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal

Cena

620 kcal, 38g proteína, 64g carbohidratos netos, 20g grasa

Pasta Alfredo con pollo
263 kcal

Arroz con caldo de huesos
184 kcal

Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal

Desayuno

245 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
4 mini muffin(s)- 244 kcal

Aperitivos

285 kcal, 13g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal

Almuerzo

695 kcal, 49g proteína, 45g carbohidratos netos, 33g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino
328 kcal

Cena

620 kcal, 38g proteína, 64g carbohidratos netos, 20g grasa



Pasta Alfredo con pollo
263 kcal



Arroz con caldo de huesos
184 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal

Frutas y jugos

- ☐ Pomelo
2 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (830g)
- ☐ kiwi
3 fruta (207g)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ arándanos secos
2 cucharadita (7g)
- ☐ limón
1 1/4 pequeña (73g)
- ☐ jugo de lima
1/2 fl oz (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
16 1/2 grande (825g)
- ☐ mantequilla
12 cdita (54g)
- ☐ leche entera
4 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)
- ☐ queso romano
1/8 cda (1g)
- ☐ queso en hebras
3 barra (84g)
- ☐ queso suizo
1/2 taza, rallada (54g)
- ☐ queso de cabra
4 cda (56g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 1/4 cdita (8g)
- ☐ pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
- ☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)
- ☐ mostaza en polvo
1/2 cdita (1g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)
- ☐ copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
- ☐ ajo en polvo
5/8 cdita (2g)

Productos horneados

- ☐ pan
8 rebanada (256g)
- ☐ panecillos Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1 oz (30g)
- ☐ anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Grasas y aceites

- ☐ vinagreta de frambuesa y nueces
2 cucharadita (mL)
- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3/8 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 taza (170g)
- ☐ pasta seca cruda
2 oz (57g)

Bebidas

- ☐ agua
3 taza (mL)

Otro

- ☐ salsa para saltear
2 3/4 cucharada (45g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)
- ☐ Garbanzos tostados
1/2 taza (57g)
- ☐ salsa Alfredo
1/4 frasco (106g)
- ☐ caldo de huesos de pollo
1 cup(s) (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 3/4 lbs (1671g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
6 oz (170g)

Sopas, salsas y jugos de carne

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
4 oz (113g)

Productos de cerdo

- ☐ bacon, cocido
3 rebanada(s) (30g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
4 mediana (244g)
- ☐ espinaca fresca
1/8 paquete (170 g) (21g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g) (142g)
- ☐ batatas / boniatos
4 1/2 batata, 12,5 cm de largo (945g)
- ☐ hojas de kale
1 1/4 manojo (213g)
- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (304g)
- ☐ cebolla
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)
- ☐ coles de Bruselas
5 brotes (95g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
3/4 paquete (285 g) (213g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente(s) (5g)

- ☐ salsa barbecue
2 3/4 cucharada (48g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de cacahuete
1 cda (16g)
 - ☐ frijoles rojos (kidney)
1/2 lata (224g)
 - ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

Para las 2 comidas:

Pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Huevos revueltos cremosos

273 kcal ● 20g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos

3 grande (150g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

mantequilla

1 1/2 cdita (7g)

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

huevos

6 grande (300g)

sal

3/8 cdita (2g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

mantequilla

3 cdita (14g)

leche entera

1/6 taza(s) (mL)

1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

queso en hebras
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

Para las 3 comidas:

Pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Mini quiche fácil

2 quiche(s) - 192 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pan
2/3 rebanada (21g)
mostaza en polvo
1/6 cdita (0g)
queso suizo
2 2/3 cucharada, rallada (18g)
leche entera
1/6 taza(s) (mL)
huevos
2/3 grande (33g)
cebolla, picado
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)

Para las 3 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
mostaza en polvo
1/2 cdita (1g)
queso suizo
1/2 taza, rallada (54g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)
huevos
2 grande (100g)
cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C). Engrase ligeramente los moldes para muffins (uno por cada porción).
2. Recorte o corte el pan en círculos. Coloque los círculos en el fondo de los moldes para muffins. Puede usar distintos recortes de pan y presionarlos juntos en la base del molde para aprovechar al máximo una rebanada. Distribuya la cebolla y el queso rallado uniformemente entre los moldes.
3. En un bol mediano, mezcle la leche, los huevos, la mostaza y un poco de sal y pimienta. Reparta la mezcla entre los moldes para muffins. Los quiches se inflarán, así que deje espacio en la parte superior.
4. Hornee durante 20 minutos, o hasta que al introducir un palillo en el centro de un quiche éste salga limpio.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

4 mini muffin(s) - 244 kcal ● 19g protein ● 18g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

agua
2/3 cda (mL)
huevos
2 grande (100g)
queso de cabra
2 cda (28g)
tomates, picado
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

Para las 2 comidas:

agua
1 1/3 cda (mL)
huevos
4 grande (200g)
queso de cabra
4 cda (56g)
tomates, picado
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).\r\nBate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso de cabra y el tomate.\r\nUsa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.\r\nHornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.\r\nNota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sándwich de jamón, tocino y aguacate

1 sándwich(es) - 550 kcal ● 40g protein ● 29g fat ● 26g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan
2 rebanada (64g)
queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)
fiambres de jamón
4 oz (113g)
bacon, cocido
2 rebanada(s) (20g)
aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Arme el sándwich a su gusto; añada las verduras que prefiera.

Palitos de zanahoria

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



Rinde 1 zanahoria(s)

zanahorias
1 mediana (61g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
1/4 manojo (43g)
aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
1/2 manojo (85g)
aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
panecillos Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (454g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
panecillos Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal ● 43g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (170g)
cebolla
1 cda picada (10g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aceite
2 cdita (mL)
coles de Bruselas
5 brotes (95g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechando la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Copa de requesón y fruta

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



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

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

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

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.

Habitas con mantequilla

110 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal
1/8 cdita (1g)
habas de Lima, congeladas
1/4 paquete (285 g) (71g)
mantequilla
1 cdita (5g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
habas de Lima, congeladas
1/2 paquete (285 g) (142g)
mantequilla
2 cdita (9g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal ● 51g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
aceite
1 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/4 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (454g)
vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)
aceite
2 cdita (mL)
mezcla de hierbas italianas
1/2 cdita (2g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber

Rinde 1/8 taza(s)

anacardos tostados
2 cucharada (17g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)



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

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino

328 kcal ● 18g protein ● 20g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



sal
1/8 cdita (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
bacon, cocido
1 rebanada(s) (10g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
1 rebanada (32g)
huevos, hervido y enfriado
1 1/2 grande (75g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja enfriar en el refrigerador.
2. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
3. Combina los huevos, el aguacate, la sal y el ajo en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
4. Desmenuza el tocino y agrégalo. Mezcla.
5. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
6. Sirve.
7. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

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.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1 cdita (5g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
mantequilla
3 cdita (14g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 3 comidas:

kiwi
3 fruta (207g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal  2g protein  8g fat  1g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

nueces
2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Pretzels

110 kcal  3g protein  1g fat  22g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

pretzels duros salados
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Garbanzos tostados
4 cucharada (28g)

Para las 2 comidas:

Garbanzos tostados
1/2 taza (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de espinacas con arándanos

95 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



arándanos secos
2 cucharadita (7g)
nueces
2 cucharadita, picada (5g)
espinaca fresca
1/8 paquete (170 g) (21g)
vinagreta de frambuesa y nueces
2 cucharadita (mL)
queso romano, rallado finamente
1/8 cda (1g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Salteado de pollo con arroz

533 kcal ● 46g protein ● 9g fat ● 61g carbs ● 6g fiber



arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

salsa para saltear

2 2/3 cucharada (45g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos

6 oz (168g)

aceite, dividido

1/4 cda (mL)

1. En una olla con tapa, añadir el agua y llevar a ebullición. Añadir el arroz, remover, reducir el fuego a medio-bajo y tapar con la tapa. La temperatura será la correcta cuando se vea salir un poco de vapor por el borde de la tapa. Mantener la tapa puesta durante 20 minutos sin retirar. Cuando esté listo, esponjar con un tenedor y reservar.
 2. Mientras tanto, calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el pollo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el pollo y reservar.
 3. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
 4. Volver a añadir el pollo a la sartén y mezclar.
 5. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
 6. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el pollo esté completamente hecho.
 7. Servir sobre el arroz.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s) - 260 kcal ● 27g protein ● 3g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

salsa barbecue
4 cucharadita (24g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 oz (112g)
batatas / boniatos, cortado por la mitad
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

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)

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.

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 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.

Leche

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



Para una sola comida:

leche entera

1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

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.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

habas de Lima, congeladas

1/4 paquete (285 g) (71g)

aceite de oliva

1/4 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.

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz

529 kcal ● 20g protein ● 18g fat ● 59g carbs ● 14g fiber



comino molido
3/4 cdita (2g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
mantequilla de cacahuete
1 cda (16g)
arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)
copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
aceite
1/2 cda (mL)
tomates, picado
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)
frijoles rojos (kidney), escurrido y enjuagado
1/2 lata (224g)
cebolla, cortado en cubos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
ajo, cortado en cubos
1 1/2 diente(s) (5g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y sofríe hasta que se ablanden, unos 10 minutos.
3. Añade los tomates, el comino, la guindilla triturada y una buena pizca de sal. Ajusta la cantidad de guindilla según tu nivel de picante preferido. Remueve y tuesta las especias durante unos 1 minuto.
4. Añade los frijoles rojos, agua y la mantequilla de cacahuete. Remueve la mantequilla de cacahuete en el agua hasta que se disuelva y se convierta en una consistencia de salsa. Cocina 5-8 minutos más hasta que los frijoles estén calientes y la salsa burbujee.
5. Coloca el arroz en un plato y sirve el curry encima. Sirve.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



cebolla
1/2 cucharada, picada (8g)
jugo de lima
1/2 cda (mL)
aceite de oliva
1/8 cda (mL)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aguacates, en cubos
1/4 aguacate(s) (50g)
tomates, en cubos
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(31g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pasta Alfredo con pollo

263 kcal ● 27g protein ● 8g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/6 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/4 lbs (101g)
salsa Alfredo
1/8 frasco (53g)
pasta seca cruda
1 oz (29g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/8 cda (mL)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (202g)
salsa Alfredo
1/4 frasco (106g)
pasta seca cruda
2 oz (57g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
2. Mientras tanto, sazona el pollo con sal y pimienta. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la pechuga de pollo y cocina 5-10 minutos por cada lado hasta que el interior ya no esté rosado.
3. Vierte la salsa Alfredo con el pollo y remueve hasta que hierva a fuego lento.
4. Vierte el pollo y la salsa Alfredo sobre la pasta, sazona con pimienta recién molida y sirve.

Arroz con caldo de huesos

184 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

caldo de huesos de pollo
1/2 cup(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

Para las 2 comidas:

caldo de huesos de pollo
1 cup(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)

1. En una cacerola con tapa hermética lleva el caldo de huesos a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si sale un poco de vapor por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está muy alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡No levantes la tapa! El vapor atrapado dentro es lo que permite que el arroz se cocine adecuadamente.
6. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale, troceado
3/8 manojo (64g)
aguacates, troceado
3/8 aguacate(s) (75g)
limón, exprimido
3/8 pequeña (22g)

Para las 2 comidas:

hojas de kale, troceado
3/4 manojo (128g)
aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
 2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
 3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.
-