

Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 2100 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

2094 kcal ● 139g protein (27%) ● 112g fat (48%) ● 107g carbs (21%) ● 25g fiber (5%)

Desayuno

310 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Omelet de tomate y albahaca
152 kcal

Aperitivos

300 kcal, 23g proteína, 10g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Almuerzo

715 kcal, 48g proteína, 27g carbohidratos netos, 42g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
4 mitad(es) de calabacín- 384 kcal



Palitos de queso
4 palito(s)- 331 kcal

Cena

765 kcal, 49g proteína, 68g carbohidratos netos, 27g grasa



Burrito de carne
1 burrito(s) - 668 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Day 2

2130 kcal ● 132g protein (25%) ● 114g fat (48%) ● 114g carbs (21%) ● 28g fiber (5%)

Desayuno

310 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 25g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Omelet de tomate y albahaca
152 kcal

Aperitivos

300 kcal, 23g proteína, 10g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuets tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal



Batido de proteína (leche)
129 kcal

Almuerzo

750 kcal, 41g proteína, 34g carbohidratos netos, 45g grasa



Gajos de batata
174 kcal



Bistec con salsa de chalota
5 1/3 oz bistec- 403 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva
2 1/2 taza(s)- 175 kcal

Cena

765 kcal, 49g proteína, 68g carbohidratos netos, 27g grasa



Burrito de carne
1 burrito(s) - 668 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias
98 kcal

Desayuno

330 kcal, 47g proteína, 18g carbohidratos netos, 6g grasa




Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Batido proteico doble chocolate

206 kcal




Fresas

1 taza(s)- 52 kcal


Aperitivos

300 kcal, 23g proteína, 10g carbohidratos netos, 18g grasa



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 173 kcal




Batido de proteína (leche)

129 kcal

Almuerzo

765 kcal, 46g proteína, 55g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada de tomate y pepino

141 kcal



Burrito de pollo

1 burrito(s) - 625 kcal


Cena

720 kcal, 40g proteína, 66g carbohidratos netos, 27g grasa




Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada

487 kcal

Desayuno

330 kcal, 47g proteína, 18g carbohidratos netos, 6g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Batido proteico doble chocolate

206 kcal




Fresas

1 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

265 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal




Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal


Almuerzo

765 kcal, 46g proteína, 55g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada de tomate y pepino

141 kcal



Burrito de pollo

1 burrito(s) - 625 kcal


Cena

720 kcal, 40g proteína, 66g carbohidratos netos, 27g grasa




Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal



Ensalada de lentejas y col rizada

487 kcal

Day 5

2064 kcal ● 164g protein (32%) ● 95g fat (41%) ● 110g carbs (21%) ● 28g fiber (6%)

Desayuno

330 kcal, 47g proteína, 18g carbohidratos netos, 6g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Batido proteico doble chocolate

206 kcal



Fresas

1 taza(s)- 52 kcal

Aperitivos

265 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 13g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Almuerzo

760 kcal, 32g proteína, 57g carbohidratos netos, 39g grasa



Sopa de fideos con pollo

3 lata(s)- 427 kcal



Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Ensalada mixta simple

102 kcal

Cena

710 kcal, 69g proteína, 17g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

338 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s)- 370 kcal

Day 6

2072 kcal ● 150g protein (29%) ● 105g fat (45%) ● 109g carbs (21%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

390 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Kale y huevos

189 kcal



Col rizada salteada

91 kcal

Aperitivos

260 kcal, 25g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Cacahuets tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal



Carne seca de ternera

146 kcal

Almuerzo

710 kcal, 37g proteína, 70g carbohidratos netos, 26g grasa



Leche

2 taza(s)- 298 kcal



Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas

414 kcal

Cena

710 kcal, 69g proteína, 17g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

338 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta


10 onza(s)- 370 kcal

Day 7

2101 kcal ● 149g protein (28%) ● 87g fat (37%) ● 156g carbs (30%) ● 24g fiber (5%)


Desayuno

390 kcal, 19g proteína, 8g carbohidratos netos, 30g grasa




Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Kale y huevos

189 kcal




Col rizada salteada

91 kcal


Aperitivos

260 kcal, 25g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal




Carne seca de ternera

146 kcal


Almuerzo

710 kcal, 37g proteína, 70g carbohidratos netos, 26g grasa



Leche

2 taza(s)- 298 kcal




Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas

414 kcal

Cena

735 kcal, 68g proteína, 64g carbohidratos netos, 20g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

9 oz- 449 kcal



Mezcla de arroz con sabor

287 kcal



Grasas y aceites

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

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ queso cheddar
1/2 taza, rallada (64g)
- ☐ queso de cabra
2 oz (57g)
- ☐ queso en hebras
4 barra (112g)
- ☐ leche entera
7 taza(s) (mL)
- ☐ yogur griego sin grasa
11 cda (193g)
- ☐ mantequilla
1/3 cda (5g)
- ☐ crema agria
2 cda (24g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolletas
1 cda picada (6g)
- ☐ tomates
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (664g)
- ☐ calabacín
2 grande (646g)
- ☐ lechuga romana
1 cabeza (562g)
- ☐ zanahorias
1/2 mediana (31g)
- ☐ batatas / boniatos
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
- ☐ chalotas
1/3 chalota (38g)
- ☐ brócoli congelado
2 1/2 taza (228g)
- ☐ cebolla roja
1 pequeña (70g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ hojas de kale
7 3/4 taza, picada (310g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
1/2 taza (130g)
- ☐ caldo de verduras
1/8 taza(s) (mL)
- ☐ sopa de fideos con pollo enlatada, condensada
3 lata (298 g) (894g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuets tostados
1 taza (155g)
- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (264g)

Bebidas

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

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
7 3/4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (378g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
10 oz (284g)
- ☐ sirloin, crudo
1/3 lbs (151g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/2 lbs (1099g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)
- ☐ jarabe de arce
2 2/3 cdita (mL)

Otro

- ☐ proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)

- ☐ ajo
2 1/2 diente(s) (8g)
- ☐ coles de Bruselas
14 oz (401g)

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
13 hojas (7g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
6 cda (51g)
- ☐ sal
1/6 oz (6g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (1g)
- ☐ copos de chile rojo
1 1/4 cdita (2g)
- ☐ comino molido
1 1/4 cdita (3g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
2/3 cda (10g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/4 cda (9g)
- ☐ chile en polvo
1 1/2 cdita (4g)

Frutas y jugos

- ☐ fresas
3 taza, entera (432g)
- ☐ arándanos
2 taza (296g)
- ☐ jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
- ☐ manzanas
1/2 pequeño (7 cm diá.) (66g)
- ☐ aceitunas verdes
9 grande (40g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
3 oz (88g)
- ☐ nueces
5 1/3 cda, picado (37g)

Aperitivos

- ☐ carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)

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

Omelet de tomate y albahaca

152 kcal ● 7g protein ● 13g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cheddar
1/2 cucharada, rallada (4g)
cebollitas
1/2 cda picada (3g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
albahaca fresca, desgarrado
2 hojas (1g)
tomates, picado finamente
1/2 tomate ciruela (31g)
huevos, batido
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar
1 cucharada, rallada (7g)
cebollitas
1 cda picada (6g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
albahaca fresca, desgarrado
4 hojas (2g)
tomates, picado finamente
1 tomate ciruela (62g)
huevos, batido
2 grande (100g)

1. En un bol pequeño mezcle el tomate, el queso, la albahaca, la cebolla, la mitad del aceite y un poco de sal y pimienta.
2. Caliente el aceite restante en una sartén pequeña y vierta una capa uniforme de los huevos batidos. Una vez cocido, coloque la mezcla de tomate sobre la mitad del omelet y doble la otra mitad sobre ella.
3. Mantenga en el fuego unos 30 segundos más y luego retire y emplate.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido proteico doble chocolate

206 kcal ● 42g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
cacao en polvo
1 1/2 cdita (3g)
yogur griego sin grasa
3 cda (53g)
proteína en polvo, chocolate
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Para las 3 comidas:

agua
4 1/2 taza(s) (mL)
cacao en polvo
4 1/2 cdita (8g)
yogur griego sin grasa
9 cda (158g)
proteína en polvo, chocolate
4 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (140g)

1. Poner todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezclar hasta que esté bien batido. Añadir más agua según la consistencia que prefieras.
3. Servir inmediatamente.

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.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)
hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
sal
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
huevos
4 grande (200g)
hojas de kale
1 taza, picada (40g)
sal
2 pizca (1g)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarras las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Col rizada salteada

91 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
1 1/2 taza, picada (60g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
3 taza, picada (120g)
aceite
3 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

4 mitad(es) de calabacín - 384 kcal ● 21g protein ● 20g fat ● 21g carbs ● 9g fiber



Rinde 4 mitad(es) de calabacín

salsa para pasta

1/2 taza (130g)

queso de cabra

2 oz (57g)

calabacín

2 grande (646g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Palitos de queso

4 palito(s) - 331 kcal ● 27g protein ● 22g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 palito(s)

queso en hebras

4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Gajos de batata

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



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)

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.

Bistec con salsa de chalota

5 1/3 oz bistec - 403 kcal ● 32g protein ● 28g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 5 1/3 oz bistec

sirloin, crudo
1/3 lbs (151g)
caldo de verduras
1/8 taza(s) (mL)
mantequilla
1/3 cda (5g)
aceite
1/3 cda (mL)
chalotas, picado
1/3 chalota (38g)

1. Sazona el bistec por todos sus lados con sal y pimienta.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el bistec y cocina al punto deseado, 4-8 minutos por cada lado. Retira el bistec y deja reposar.
3. Baja el fuego a medio y añade el resto del aceite y las chalotas a la sartén. Remueve y cocina unos 2 minutos hasta que se ablanden ligeramente. Incorpora el caldo de verduras y cocina unos 2-4 minutos hasta que el caldo se reduzca aproximadamente a la mitad. Apaga el fuego y añade la mantequilla con una pizca de sal/pimienta. Remueve hasta que la mantequilla se derrita por completo.
4. Vierte la salsa de chalota sobre el bistec y sirve.

Brócoli rociado con aceite de oliva

2 1/2 taza(s) - 175 kcal ● 7g protein ● 11g fat ● 5g carbs ● 7g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

- pimienta negra**
1 1/4 pizca (0g)
- sal**
1 1/4 pizca (1g)
- brócoli congelado**
2 1/2 taza (228g)
- aceite de oliva**
2 1/2 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de tomate y pepino

141 kcal  3g protein  6g fat  15g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

- 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)

Para las 2 comidas:

- aderezo para ensaladas**
4 cucharada (mL)
- cebolla roja, cortado en rodajas finas**
1 pequeña (70g)
- pepino, cortado en rodajas finas**
1 pepino (21 cm) (301g)
- tomates, cortado en rodajas finas**
2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.

Burrito de pollo

1 burrito(s) - 625 kcal  42g protein  31g fat  41g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

- queso cheddar**
2 cucharada, rallada (14g)
- tomates**
1/4 tomate roma (20g)
- lechuga romana**
1/3 taza rallada (16g)
- tortillas de harina**
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
- mezcla de condimento para tacos**
1 1/2 cda (13g)
- crema agria**
1 cda (12g)
- aceite**
1 cda (mL)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubitos**
5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

- queso cheddar**
4 cucharada, rallada (28g)
- tomates**
1/2 tomate roma (40g)
- lechuga romana**
2/3 taza rallada (31g)
- tortillas de harina**
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
- mezcla de condimento para tacos**
3 cda (26g)
- crema agria**
2 cda (24g)
- aceite**
2 cda (mL)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubitos**
10 oz (284g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pollo en cubos y cocina 7-10 minutos hasta que no esté rosado por dentro.
2. Incorpora el condimento para tacos y un chorrito de agua si es necesario, mezclando hasta integrar bien. Apaga el fuego.
3. Para armar el burrito, coloca el pollo en el centro de la tortilla y añade lechuga, tomates, crema agria y queso cheddar rallado. Envuelve el burrito bien apretado y sirve.
4. Nota para preparar con anticipación: Cocina el pollo y guárdalo en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 3 días. Cuando estés listo para armar, simplemente calienta el pollo y añade los ingredientes frescos antes de envolver.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

Sopa de fideos con pollo

3 lata(s) - 427 kcal ● 21g protein ● 14g fat ● 46g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 lata(s)

- sopa de fideos con pollo enlatada, condensada**
3 lata (298 g) (894g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cacahuets tostados

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



Rinde 1/4 taza(s)

- cacahuets tostados**
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

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

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada templada de coles de Bruselas y lentejas

414 kcal ● 21g protein ● 11g fat ● 46g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/8 cda (mL)
coles de Bruselas
2 1/4 taza, rallada (113g)
agua
1 1/2 taza(s) (mL)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
lentejas, crudas
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
coles de Bruselas
4 1/2 taza, rallada (225g)
agua
3 taza(s) (mL)
aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
lentejas, crudas
3/4 taza (144g)

1. Cocina las lentejas en el agua según las instrucciones del paquete, luego escurre y reserva.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las coles de Bruselas ralladas con algo de sal y cocina hasta que estén tiernas y ligeramente doradas, alrededor de 4-5 minutos.
3. Incorpora las lentejas cocidas y cocina 1-2 minutos más.
4. Mezcla con el aderezo para ensalada que prefieras, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Cacahuets tostados

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



Para una sola comida:

cacahuets tostados
3 cucharada (27g)

Para las 3 comidas:

cacahuets tostados
1/2 taza (82g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en grasa

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Carne seca de ternera

146 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

carne seca (beef jerky)
2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

carne seca (beef jerky)
4 oz (113g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Burrito de carne

1 burrito(s) - 668 kcal ● 45g protein ● 24g fat ● 61g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

- tortillas de harina
- 1 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.) (117g)
- queso cheddar
- 2 cucharada, rallada (14g)
- yogur griego sin grasa
- 1 cda (18g)
- tomates
- 1/4 tomate roma (20g)
- lechuga romana
- 1/3 taza rallada (16g)
- mezcla de condimento para tacos
- 1 1/2 cda (13g)
- carne molida de res (93% magra)
- 5 oz (142g)

Para las 2 comidas:

- tortillas de harina
- 2 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.) (234g)
- queso cheddar
- 4 cucharada, rallada (28g)
- yogur griego sin grasa
- 2 cda (35g)
- tomates
- 1/2 tomate roma (40g)
- lechuga romana
- 2/3 taza rallada (31g)
- mezcla de condimento para tacos
- 3 cda (26g)
- carne molida de res (93% magra)
- 10 oz (284g)

1. Calienta una sartén a fuego medio-alto. Agrega la carne molida y cocina, desmenuzándola con una cuchara, hasta que esté dorada, unos 8-10 minutos.
2. Incorpora el condimento para tacos y un chorrito de agua, mezclando hasta integrar bien. Apaga el fuego.
3. Para armar el burrito, coloca la carne en el centro de la tortilla y añade lechuga romana, tomates, yogur griego y queso cheddar rallado. Envuelve el burrito bien apretado y sirve.
4. Nota para preparar con anticipación: Cocina la carne y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 3 días. Cuando estés listo para armar, simplemente calienta la carne y añade los ingredientes frescos antes de envolver.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



Para una sola comida:

- 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)

Para las 2 comidas:

- aderezo para ensaladas
- 1 1/2 cda (mL)
- zanahorias, en rodajas
- 1/2 mediana (31g)
- lechuga romana, troceado grueso
- 1 corazones (500g)
- tomates, en cubos
- 1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

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

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

arándanos
1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

arándanos
2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Ensalada de lentejas y col rizada

487 kcal ● 19g protein ● 23g fat ● 41g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

lentejas, crudas
5 cucharada (60g)
jugo de limón
1 1/4 cda (mL)
almendras
1 1/4 cucharada, en tiras finas (8g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
hojas de kale
2 taza, picada (75g)
copos de chile rojo
5/8 cdita (1g)
agua
1 1/4 taza(s) (mL)
comino molido
5/8 cdita (1g)
ajo, cortado en cubos
1 1/4 diente(s) (4g)

Para las 2 comidas:

lentejas, crudas
10 cucharada (120g)
jugo de limón
2 1/2 cda (mL)
almendras
2 1/2 cucharada, en tiras finas (17g)
aceite
2 1/2 cda (mL)
hojas de kale
3 3/4 taza, picada (150g)
copos de chile rojo
1 1/4 cdita (2g)
agua
2 1/2 taza(s) (mL)
comino molido
1 1/4 cdita (3g)
ajo, cortado en cubos
2 1/2 diente(s) (8g)

1. Lleva agua a ebullición y añade las lentejas. Cocina 20-25 minutos, revisando ocasionalmente.
2. Mientras tanto, en una sartén pequeña añade aceite, ajo, almendras, comino y pimienta roja. Saltea un par de minutos hasta que el ajo esté fragante y las almendras tostadas. Retira y reserva.
3. Escurre las lentejas y colócalas en un bol con la col rizada, la mezcla de almendras y el jugo de limón. Mezcla y sirve.

Cena 3

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de acompañamiento de coles de Bruselas, manzana y nueces

338 kcal  6g protein  26g fat  16g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

jarabe de arce
1 1/3 cdita (mL)
nueces
2 2/3 cda, picado (19g)
vinagre de sidra de manzana
1/3 cda (5g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
manzanas, picado
1/4 pequeño (7 cm diá.) (33g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
1 taza (88g)

Para las 2 comidas:

jarabe de arce
2 2/3 cdita (mL)
nueces
5 1/3 cda, picado (37g)
vinagre de sidra de manzana
2/3 cda (10g)
aceite de oliva
2 cda (mL)
manzanas, picado
1/2 pequeño (7 cm diá.) (66g)
coles de Bruselas, extremos recortados y desechados
2 taza (176g)

1. Lamina finamente las coles de Bruselas y colócalas en un bol. Mézclalas con las manzanas y las nueces (opcional: para resaltar más el sabor terroso de las nueces, puedes tostarlas en una sartén a fuego medio durante 1-2 minutos).
2. En un bol pequeño prepara la vinagreta mezclando el aceite de oliva, el vinagre de sidra, el jarabe de arce y una pizca de sal/pimienta.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada y 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 4 [🔗](#)

Comer los día 7

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 cda (mL)
sal
3/8 cda (2g)
aceitunas verdes
9 grande (40g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
chile en polvo
1 1/2 cda (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.

Mezcla de arroz con sabor

287 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 58g carbs ● 2g fiber



mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones
del paquete.
