

# Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 2200 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

2157 kcal ● 176g protein (33%) ● 110g fat (46%) ● 91g carbs (17%) ● 24g fiber (4%)

### Desayuno

340 kcal, 30g proteína, 21g carbohidratos netos, 13g grasa



**Manzana**

1 manzana(s)- 105 kcal



**Bol paleo de carne y huevo**

236 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 17g proteína, 21g carbohidratos netos, 17g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Huevos cocidos**

1 huevo(s)- 69 kcal



**Uvas**

58 kcal

### Almuerzo

745 kcal, 68g proteína, 10g carbohidratos netos, 46g grasa



**Ensalada básica de pollo y espinacas**

380 kcal



**Semillas de calabaza**

366 kcal

### Cena

740 kcal, 61g proteína, 39g carbohidratos netos, 34g grasa



**Tomates asados**

1/2 tomate(s)- 30 kcal



**Lentejas**

231 kcal



**Carne mexicana en olla de cocción lenta**

478 kcal

## Day 2

2189 kcal ● 149g protein (27%) ● 104g fat (43%) ● 139g carbs (25%) ● 24g fiber (4%)

### Desayuno

340 kcal, 30g proteína, 21g carbohidratos netos, 13g grasa



**Manzana**

1 manzana(s)- 105 kcal



**Bol paleo de carne y huevo**

236 kcal

### Aperitivos

330 kcal, 17g proteína, 21g carbohidratos netos, 17g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**

1 barra(s)- 204 kcal



**Huevos cocidos**

1 huevo(s)- 69 kcal



**Uvas**

58 kcal

### Almuerzo

755 kcal, 46g proteína, 64g carbohidratos netos, 32g grasa



**Sándwich de tofu especiado y pesto**

1 1/2 sándwich(es)- 570 kcal



**Queso cottage y miel**

3/4 taza(s)- 187 kcal

### Cena

760 kcal, 56g proteína, 32g carbohidratos netos, 43g grasa



**Ensalada sencilla de sardinas**

531 kcal



**Pan de ajo sencillo**

2 rebanada(s)- 229 kcal

## Day 3

2168 kcal ● 166g protein (31%) ● 66g fat (27%) ● 200g carbs (37%) ● 28g fiber (5%)

### Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 22g grasa



**Tostada con mantequilla**  
2 rebanada(s)- 227 kcal



**Tocino**  
3 rebanada(s)- 152 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 21g proteína, 30g carbohidratos netos, 3g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



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

### Almuerzo

755 kcal, 46g proteína, 64g carbohidratos netos, 32g grasa



**Sándwich de tofu especiado y pesto**  
1 1/2 sándwich(es)- 570 kcal



**Queso cottage y miel**  
3/4 taza(s)- 187 kcal

### Cena

780 kcal, 81g proteína, 83g carbohidratos netos, 9g grasa



**Boniatos rellenos de pollo con BBQ**  
1 1/2 patata(s)- 779 kcal

## Day 4

2242 kcal ● 162g protein (29%) ● 56g fat (23%) ● 248g carbs (44%) ● 25g fiber (4%)

### Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 22g grasa



**Tostada con mantequilla**  
2 rebanada(s)- 227 kcal



**Tocino**  
3 rebanada(s)- 152 kcal

### Aperitivos

250 kcal, 21g proteína, 30g carbohidratos netos, 3g grasa



**Pera**  
1 pera(s)- 113 kcal



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

### Almuerzo

830 kcal, 42g proteína, 112g carbohidratos netos, 22g grasa



**Ensalada mixta simple**  
136 kcal



**Sándwich de jamón con barbacoa**  
2 sándwich(es)- 696 kcal

### Cena

780 kcal, 81g proteína, 83g carbohidratos netos, 9g grasa



**Boniatos rellenos de pollo con BBQ**  
1 1/2 patata(s)- 779 kcal

## Day 5

2194 kcal ● 146g protein (27%) ● 72g fat (30%) ● 209g carbs (38%) ● 31g fiber (6%)

### Desayuno

380 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 22g grasa



**Tostada con mantequilla**  
2 rebanada(s)- 227 kcal



**Tocino**  
3 rebanada(s)- 152 kcal

### Almuerzo

805 kcal, 57g proteína, 76g carbohidratos netos, 22g grasa



**Ensalada fácil de garbanzos**  
350 kcal



**Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch**  
1 sándwich(es)- 456 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 16g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



**Aguacate**  
176 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Cena

705 kcal, 55g proteína, 93g carbohidratos netos, 11g grasa



**Sándwich de pollo con miel picante**  
1 sándwich(es)- 474 kcal



**Jugo de frutas**  
2 taza(s)- 229 kcal

## Day 6

2171 kcal ● 139g protein (26%) ● 86g fat (35%) ● 173g carbs (32%) ● 38g fiber (7%)

### Desayuno

425 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



**Leche**  
2/3 taza(s)- 99 kcal



**Huevos con tomate y aguacate**  
326 kcal

### Almuerzo

735 kcal, 48g proteína, 53g carbohidratos netos, 27g grasa



**Ensalada mixta**  
182 kcal



**Sándwich de ensalada de atún con aguacate**  
1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal

### Aperitivos

305 kcal, 16g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



**Aguacate**  
176 kcal



**Copa de requesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Cena

705 kcal, 55g proteína, 93g carbohidratos netos, 11g grasa



**Sándwich de pollo con miel picante**  
1 sándwich(es)- 474 kcal



**Jugo de frutas**  
2 taza(s)- 229 kcal

# Day 7

2159 kcal ● 175g protein (32%) ● 106g fat (44%) ● 88g carbs (16%) ● 38g fiber (7%)

## Desayuno

425 kcal, 20g proteína, 12g carbohidratos netos, 30g grasa



### Leche

2/3 taza(s)- 99 kcal



### Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

## Aperitivos

305 kcal, 16g proteína, 15g carbohidratos netos, 17g grasa



### Aguacate

176 kcal



### Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

## Almuerzo

735 kcal, 48g proteína, 53g carbohidratos netos, 27g grasa



### Ensalada mixta

182 kcal



### Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es)- 555 kcal

## Cena

690 kcal, 91g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



### Ensalada mixta simple

136 kcal



### Pechuga de pollo básica

14 onza(s)- 555 kcal

---

## Verduras y productos vegetales

- espinaca fresca  
2 1/2 taza(s) (75g)
- tomates  
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (402g)
- cebolla  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (80g)
- batatas / boniatos  
3 batata, 12,5 cm de largo (630g)
- pepinillos dulces  
8 patatas fritas (60g)
- perejil fresco  
2 1/4 ramitas (2g)
- lechuga romana  
1 1/4 cabeza (756g)
- cebolla roja  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
- pepino  
3/8 pepino (21 cm) (113g)
- zanahorias  
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

## Grasas y aceites

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

## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
4 1/4 lbs (1900g)

## Productos de frutos secos y semillas

- semillas de calabaza tostadas, sin sal  
1/2 taza (59g)

## Frutas y jugos

- manzanas  
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- uvas  
2 taza (184g)
- jugo de lima  
1/2 fl oz (mL)

## Especias y hierbas

- sal  
3 g (3g)
- ajo en polvo  
2 g (2g)
- chile en polvo  
2 cdita (5g)
- comino molido  
1/4 oz (8g)
- copos de chile rojo  
1 1/4 cdita (2g)
- vinagre balsámico  
3/4 cda (mL)
- pimienta negra  
1/4 cucharada (1g)
- albahaca fresca  
4 hojas (2g)

## Legumbres y derivados

- lentejas, crudas  
1/3 taza (64g)
- tofu firme  
1/2 lbs (255g)
- garbanzos, en conserva  
3/4 lata(s) (336g)

## Otro

- aguja de res deshuesada (cruda)  
1/2 lbs (227g)
- mezcla de hojas verdes  
10 1/2 taza (315g)
- Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor  
3 cda (mL)
- yogur griego proteico, con sabor  
2 container (300g)
- mezcla para coleslaw  
1/2 taza (45g)
- Requesón y copa de frutas  
3 container (510g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de res  
2 cucharada (mL)
- salsa pesto  
4 1/2 cda (72g)
- salsa barbecue  
8 fl oz (279g)

peras  
2 mediana (356g)

jugo de fruta  
32 fl oz (mL)

aguacates  
3 1/4 aguacate(s) (653g)

jugo de limón  
1 1/2 cdita (mL)

### Productos de res

carne molida de res (93% magra)  
1/2 lbs (227g)

### Productos lácteos y huevos

huevos  
8 grande (400g)

mantequilla  
8 cdita (36g)

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)  
1 1/2 taza (339g)

leche entera  
1 1/3 taza(s) (mL)

### Aperitivos

barra de granola alta en proteínas  
2 barra (80g)

### Bebidas

agua  
1 1/3 taza(s) (mL)

vinagre de sidra de manzana  
3/4 cda (mL)

### Productos de pescado y mariscos

sardinas, enlatadas en aceite  
2 lata (184g)

atún enlatado  
1 1/2 lata (258g)

### Productos horneados

pan  
22 1/2 oz (640g)

bollos de hamburguesa  
5 bollo(s) (255g)

### Dulces

miel  
3 oz (84g)

### Productos de cerdo

bacon, cocido  
9 rebanada(s) (90g)

### Salchichas y fiambres

fiambres de jamón  
1/2 lbs (227g)

---

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### 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.

## Bol paleo de carne y huevo

236 kcal ● 30g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

#### carne molida de res (93% magra)

4 oz (114g)

#### huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

#### carne molida de res (93% magra)

1/2 lbs (227g)

#### huevos

2 grande (100g)

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Añade la carne molida y desmenúzala. Sazona con un poco de sal y pimienta. Cocina, removiendo de vez en cuando, hasta que la carne esté completamente cocida y ya no esté rosada. Traslada la carne a un plato y reserva.
2. Casca el huevo en la sartén y cocina hasta que las claras estén firmes.
3. Coloca la carne en un bol y coloca el huevo encima. Sazona con más sal/pimienta y sirve.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

---

### Tostada con mantequilla

2 rebanada(s) - 227 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
6 rebanada (192g)  
**mantequilla**  
6 cdita (27g)

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

### Tocino

3 rebanada(s) - 152 kcal ● 11g protein ● 12g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**bacon, cocido**  
3 rebanada(s) (30g)

Para las 3 comidas:

**bacon, cocido**  
9 rebanada(s) (90g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
  2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
  3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
  4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.
-

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
2 pizca (1g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**pimienta negra**  
2 pizca (0g)  
**tomates**  
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)  
**aguacates, en rodajas**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**albahaca fresca, troceado**  
2 hojas (1g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
4 pizca (2g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**pimienta negra**  
4 pizca (0g)  
**tomates**  
4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)  
**aguacates, en rodajas**  
1 aguacate(s) (201g)  
**albahaca fresca, troceado**  
4 hojas (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Ensalada básica de pollo y espinacas

380 kcal ● 50g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



**espinaca fresca**  
2 1/2 taza(s) (75g)  
**aceite**  
1 1/4 cdita (mL)  
**aderezo para ensaladas**  
2 cda (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, picado y cocido**  
1/2 lbs (213g)

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.

### Semillas de calabaza

366 kcal ● 18g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 4g fiber



**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Sándwich de tofu especiado y pesto

1 1/2 sándwich(es) - 570 kcal ● 25g protein ● 30g fat ● 42g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
3 rebanada(s) (96g)  
**salsa pesto**  
2 1/4 cda (36g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**comino molido**  
1 1/2 cdita (3g)  
**chile en polvo**  
3/4 cdita (2g)  
**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)  
**copos de chile rojo**  
3/8 cdita (1g)  
**tofu firme**  
1/4 lbs (128g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
6 rebanada(s) (192g)  
**salsa pesto**  
4 1/2 cda (72g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**comino molido**  
3 cdita (6g)  
**chile en polvo**  
1 1/2 cdita (4g)  
**mezcla de hojas verdes**  
1 1/2 taza (45g)  
**copos de chile rojo**  
3/4 cdita (1g)  
**tofu firme**  
1/2 lbs (255g)

1. Tuesta el pan.
2. Corta el tofu en tiras. Cúbrelo con aceite y frota comino y chile en polvo por todos los lados. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
3. En la mitad del pan, coloca las hojas verdes y el tofu. Unta el pesto en la otra mitad, espolvorea con guindilla triturada. Junta las dos mitades para formar el sándwich. Servir.

### Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**  
3/4 taza (170g)  
**miel**  
3 cdita (21g)

Para las 2 comidas:

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

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

---

### Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

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

---

### Sándwich de jamón con barbacoa

2 sándwich(es) - 696 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 103g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

**bollos de hamburguesa**  
2 bollo(s) (102g)  
**salsa barbecue**  
6 cda (102g)  
**pepinillos dulces**  
8 patatas fritas (60g)  
**fiambres de jamón, en trozos**  
1/2 lbs (227g)

1. En un tazón pequeño mezcla el jamón y la salsa barbacoa hasta que el jamón esté completamente cubierto.
  2. Opcional: calienta el jamón y la barbacoa juntos en una sartén, removiendo ocasionalmente, durante unos minutos hasta que se caliente.
  3. Coloca el jamón entre los panes y añade pepinillos. Sirve.
-

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5

### Ensalada fácil de garbanzos

350 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 38g carbs ● 17g fiber



**vinagre balsámico**  
3/4 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
3/4 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
3/4 lata(s) (336g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
3/8 pequeña (26g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
3/4 taza de tomates cherry (112g)  
**perejil fresco, picado**  
2 1/4 ramitas (2g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

### Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 sándwich(es) - 456 kcal ● 39g protein ● 16g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 sándwich(es)  
**salsa barbecue**  
2 cda (34g)  
**bollos de hamburguesa**  
1 bollo(s) (51g)  
**aderezo ranch**  
2 cdita (mL)  
**lechuga romana**  
1 hoja interior (6g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
6 oz (170g)

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
3. Combine el pollo y la salsa barbacoa en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.
4. Sirva.

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada mixta

182 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 15g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**lechuga romana, rallado**  
3/4 corazones (375g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
3/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (68g)  
**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
1/6 pepino (21 cm) (56g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
3/4 pequeño (14 cm de largo) (38g)

Para las 2 comidas:

**lechuga romana, rallado**  
1 1/2 corazones (750g)  
**tomates, cortado en cubitos**  
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (137g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cucharada (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas**  
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)  
**pepino, cortado en rodajas o en cubitos**  
3/8 pepino (21 cm) (113g)  
**zanahorias, pelado y rallado o en rodajas**  
1 1/2 pequeño (14 cm de largo) (75g)

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.

### Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 1/2 sándwich(es) - 555 kcal ● 42g protein ● 21g fat ● 38g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**pimienta negra**  
3/4 pizca (0g)  
**sal**  
3/4 pizca (0g)  
**jugo de lima**  
3/4 cdita (mL)  
**aguacates**  
3/8 aguacate(s) (75g)  
**pan**  
3 rebanada (96g)  
**atún enlatado, escurrido**  
3/4 lata (129g)  
**cebolla, finamente picado**  
1/6 pequeña (13g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**  
1 1/2 pizca (0g)  
**sal**  
1 1/2 pizca (1g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cdita (mL)  
**aguacates**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**pan**  
6 rebanada (192g)  
**atún enlatado, escurrido**  
1 1/2 lata (258g)  
**cebolla, finamente picado**  
3/8 pequeña (26g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Barrita de granola alta en proteínas

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**barrita de granola alta en proteínas**  
2 barra (80g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)

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.

### Uvas

58 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
1 taza (92g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
2 taza (184g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

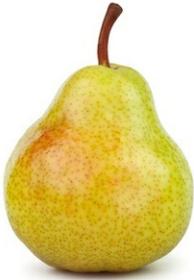
## Aperitivos 2 [↗](#)

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.

---

### 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.
-

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**aguacates**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**jugo de limón**  
1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

**aguacates**  
1 1/2 aguacate(s) (302g)  
**jugo de limón**  
1 1/2 cdita (mL)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
  2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
  3. Sirve y come.
- 

### Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:

**Requesón y copa de frutas**  
1 container (170g)

Para las 3 comidas:

**Requesón y copa de frutas**  
3 container (510g)

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

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 tomate(s)

#### aceite

1/2 cdita (mL)

#### tomates

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(46g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

### Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



#### agua

1 1/3 taza(s) (mL)

#### sal

1/8 cdita (0g)

#### lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

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.

### Carne mexicana en olla de cocción lenta

478 kcal ● 45g protein ● 31g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



**ajo en polvo**  
1/2 cdita (2g)  
**aguja de res deshuesada (cruda)**  
1/2 lbs (227g)  
**caldo de res**  
2 cucharada (mL)  
**chile en polvo**  
1/2 cdita (1g)  
**comino molido**  
1/4 cda (2g)  
**jugo de lima**  
1/2 cda (mL)  
**cebolla, cortado en rodajas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

1. Mezcla las especias con un poco de sal en un bol pequeño y frota la mezcla de especias por todo el asado.
2. Coloca la cebolla en rodajas en el fondo de la olla de cocción y sitúa el asado encima. Rocía el jugo de lima sobre el asado y vierte el caldo de res.
3. Cubre y cocina en bajo durante 8-10 horas hasta que la carne esté tierna.
4. Desmenuza la carne con dos tenedores y mezcla con las cebollas y los jugos. Sirve.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Ensalada sencilla de sardinas

531 kcal ● 48g protein ● 33g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor**  
3 cda (mL)  
**sardinas, enlatadas en aceite, escurrido**  
2 lata (184g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

### Pan de ajo sencillo

2 rebanada(s) - 229 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 24g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 rebanada(s)  
**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
2 cdita (9g)  
**ajo en polvo**  
1 pizca (1g)

1. Unta la mantequilla en el pan, espolvorea un poco de ajo en polvo y tuesta en un horno tostador hasta que el pan esté dorado.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 1/2 patata(s) - 779 kcal ● 81g protein ● 9g fat ● 83g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**

4 cucharada (71g)

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

3/4 lbs (336g)

**batatas / boniatos, cortado por la mitad**

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

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**

1/2 taza (143g)

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

1 1/2 lbs (672g)

**batatas / boniatos, cortado por la mitad**

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

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.
-

## Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Sándwich de pollo con miel picante

1 sándwich(es) - 474 kcal ● 51g protein ● 10g fat ● 43g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

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

1/2 lbs (227g)

**bollos de hamburguesa**

1 bollo(s) (51g)

**miel**

1 cda (21g)

**copos de chile rojo**

1/4 cdita (0g)

**mezcla para coleslaw**

4 cucharada (23g)

**aceite**

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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

1 lbs (454g)

**bollos de hamburguesa**

2 bollo(s) (102g)

**miel**

2 cda (42g)

**copos de chile rojo**

1/2 cdita (1g)

**mezcla para coleslaw**

1/2 taza (45g)

**aceite**

1 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén o plancha. Añade el pollo, dándole la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
2. En un bol pequeño, añade la miel. Calienta en el microondas durante 5-10 segundos para templarla. Añade la guindilla seca triturada y una pizca de sal/pimienta. Ajusta la cantidad de picante según tu preferencia. Mezcla bien y vierte sobre el pollo para cubrirlo.
3. Coloca el pollo en el pan y corona con la ensalada de col. Sirve.

### Jugo de frutas

2 taza(s) - 229 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**jugo de fruta**

16 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

**jugo de fruta**

32 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

---

### Ensalada mixta simple

136 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
3 taza (90g)  
**aderezo para ensaladas**  
3 cda (mL)

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

---

### Pechuga de pollo básica

14 onza(s) - 555 kcal ● 88g protein ● 23g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

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

14 oz (392g)

**aceite**

7/8 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.
-