

# Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 2300 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

2271 kcal ● 147g protein (26%) ● 87g fat (34%) ● 179g carbs (32%) ● 46g fiber (8%)

### Desayuno

430 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



**Palitos de queso**

1 palito(s)- 83 kcal



**Manzana**

1 manzana(s)- 105 kcal



**Huevo dentro de una berenjena**

241 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 26g proteína, 16g carbohidratos netos, 6g grasa



**Pomelo**

1/2 pomelo- 59 kcal



**Bocaditos de pepino y atún**

173 kcal

### Almuerzo

845 kcal, 51g proteína, 73g carbohidratos netos, 29g grasa



**Yogur griego bajo en grasa**

2 envase(s)- 310 kcal



**Semillas de calabaza**

183 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**

350 kcal

### Cena

765 kcal, 49g proteína, 67g carbohidratos netos, 27g grasa



**Salteado de pollo con arroz**

533 kcal



**Ensalada de tomate y aguacate**

235 kcal

## Day 2

2329 kcal ● 165g protein (28%) ● 99g fat (38%) ● 171g carbs (29%) ● 24g fiber (4%)

### Desayuno

430 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa



**Palitos de queso**

1 palito(s)- 83 kcal



**Manzana**

1 manzana(s)- 105 kcal



**Huevo dentro de una berenjena**

241 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 26g proteína, 16g carbohidratos netos, 6g grasa



**Pomelo**

1/2 pomelo- 59 kcal



**Bocaditos de pepino y atún**

173 kcal

### Almuerzo

815 kcal, 56g proteína, 73g carbohidratos netos, 30g grasa



**Sándwich de pavo con mostaza**

1 1/2 sándwich(es)- 680 kcal



**Arándanos secos**

1/4 taza- 136 kcal

### Cena

850 kcal, 63g proteína, 59g carbohidratos netos, 39g grasa



**Jugo de frutas**

2 taza(s)- 229 kcal



**Ensalada de col con pollo buffalo**


623 kcal

Desayuno


430 kcal, 20g proteína, 24g carbohidratos netos, 24g grasa

Almuerzo


800 kcal, 57g proteína, 64g carbohidratos netos, 30g grasa

- 

Palitos de queso


1 palito(s)- 83 kcal
- 

Manzana


1 manzana(s)- 105 kcal
- 

Huevo dentro de una berenjena

241 kcal

- 

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal
- 

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch


1 sándwich(es)- 456 kcal

Aperitivos


255 kcal, 8g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa

Cena

805 kcal, 104g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa


- 

Cacahuets tostados


1/8 taza(s)- 115 kcal
- 

Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz- 139 kcal

- 

Pechuga de pollo con balsámico

16 oz- 631 kcal
- 

Ensalada de tomate y aguacate


176 kcal

Desayuno


430 kcal, 14g proteína, 41g carbohidratos netos, 21g grasa

Almuerzo

800 kcal, 57g proteína, 64g carbohidratos netos, 30g grasa


- 

Bagel pequeño tostado con mantequilla


1 bagel(es)- 241 kcal
- 

Pistachos

188 kcal

- 

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal
- 

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch


1 sándwich(es)- 456 kcal

Aperitivos


255 kcal, 8g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa

Cena

805 kcal, 104g proteína, 6g carbohidratos netos, 38g grasa


- 

Cacahuets tostados


1/8 taza(s)- 115 kcal
- 

Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz- 139 kcal

- 

Pechuga de pollo con balsámico

16 oz- 631 kcal
- 

Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal


Desayuno

430 kcal, 14g proteína, 41g carbohidratos netos, 21g grasa



Bagel pequeño tostado con mantequilla

1 bagel(es)- 241 kcal




Pistachos

188 kcal


Aperitivos

340 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal




Tostada con mantequilla y mermelada

1 1/2 rebanada(s)- 200 kcal


Almuerzo

795 kcal, 64g proteína, 84g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal




Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli

2 1/2 sándwich(es)- 645 kcal


Cena

785 kcal, 110g proteína, 28g carbohidratos netos, 20g grasa



Verduras mixtas

2 taza(s)- 194 kcal




Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s)- 592 kcal

Desayuno

400 kcal, 19g proteína, 36g carbohidratos netos, 18g grasa




Pomelo

1 pomelo- 119 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal




Mini muffin de huevo y queso

3 mini muffin(s)- 168 kcal


Aperitivos

340 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal




Tostada con mantequilla y mermelada

1 1/2 rebanada(s)- 200 kcal


Almuerzo

795 kcal, 64g proteína, 84g carbohidratos netos, 18g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal



Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli

2 1/2 sándwich(es)- 645 kcal

Cena

790 kcal, 50g proteína, 73g carbohidratos netos, 29g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal



Pasta con puerros y carne picada

632 kcal

## Day 7

2302 kcal ● 157g protein (27%) ● 106g fat (42%) ● 154g carbs (27%) ● 25g fiber (4%)

### Desayuno

400 kcal, 19g proteína, 36g carbohidratos netos, 18g grasa



**Pomelo**  
1 pomelo- 119 kcal



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



**Mini muffin de huevo y queso**  
3 mini muffin(s)- 168 kcal

### Aperitivos

340 kcal, 19g proteína, 26g carbohidratos netos, 17g grasa



**Huevos cocidos**  
2 huevo(s)- 139 kcal



**Tostada con mantequilla y mermelada**  
1 1/2 rebanada(s)- 200 kcal

### Almuerzo

775 kcal, 70g proteína, 20g carbohidratos netos, 43g grasa



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



**Pavo molido básico**  
12 onza- 563 kcal

### Cena

790 kcal, 50g proteína, 73g carbohidratos netos, 29g grasa



**Ensalada de tomate y aguacate**  
156 kcal



**Pasta con puerros y carne picada**  
632 kcal

---

## Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ queso en hebras  
3 barra (84g)
- ☐ huevos  
15 grande (750g)
- ☐ queso en lonchas  
3 rebanada (21 g c/u) (63g)
- ☐ mantequilla  
3/8 barra (43g)
- ☐ queso cheddar  
1/4 taza, rallada (32g)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
4 cucharada (30g)
- ☐ pistachos, sin cáscara  
1/2 taza (62g)

## Especias y hierbas

- ☐ vinagre balsámico  
3/4 cda (mL)
- ☐ sal  
1 cdita (7g)
- ☐ pimienta negra  
1 1/4 cdita, molido (3g)
- ☐ ajo en polvo  
1 cdita (3g)
- ☐ mostaza Dijon  
1 1/2 cdita (8g)
- ☐ limón y pimienta  
1 cda (7g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana  
3/4 cda (mL)
- ☐ salsa Frank's Red Hot  
3 cucharada (mL)
- ☐ salsa barbecue  
14 cda (238g)
- ☐ caldo de verduras  
2 taza(s) (mL)

## Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva  
3/4 lata(s) (336g)

## Frutas y jugos

- ☐ manzanas  
3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)
- ☐ Pomelo  
3 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (996g)
- ☐ jugo de lima  
4 cda (mL)
- ☐ aguacates  
2 aguacate(s) (385g)
- ☐ jugo de fruta  
16 fl oz (mL)
- ☐ arándanos secos  
4 cucharada (40g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
3 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch  
2 ración (mL)
- ☐ vinagreta balsámica  
6 1/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas  
6 cda (mL)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado  
3 sobre (222g)

## Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo  
4 cucharada (46g)
- ☐ pasta seca cruda  
6 oz (171g)

## Bebidas

- ☐ agua  
10 1/4 cucharada (mL)

## Otro

- ☐ salsa para saltear  
2 3/4 cucharada (45g)
- ☐ mezcla para coleslaw  
3 taza (285g)

- ☐ cacahuetes tostados  
4 cucharada (37g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ cebolla  
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (84g)
- ☐ tomates  
4 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (569g)
- ☐ perejil fresco  
2 1/4 ramitas (2g)
- ☐ berenjena  
6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)
- ☐ pepino  
3/4 pepino (21 cm) (226g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas  
14 1/2 oz (412g)
- ☐ lechuga romana  
3 1/2 hoja interior (21g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina  
2 taza (236g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
8 remolacha(s) (400g)
- ☐ puerros  
1 puerro (89g)
- ☐ zanahorias  
4 grande (288g)

- ☐ mezcla de hojas verdes  
10 taza (300g)
- ☐ mezcla de hierbas italianas  
1 cdita (4g)

## Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
4 3/4 lbs (2119g)
- ☐ pavo molido, crudo  
3/4 lbs (340g)

## Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de pavo  
6 oz (170g)
- ☐ fiambres de pollo  
1 1/4 lbs (567g)

## Productos horneados

- ☐ pan  
16 1/2 oz (464g)
- ☐ bollos de hamburguesa  
2 bollo(s) (102g)
- ☐ bagel  
2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

## Aperitivos

- ☐ tortitas de arroz, cualquier sabor  
8 pastel (72g)

## Dulces

- ☐ mermelada  
4 1/2 cdita (32g)

## Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)  
3/4 lbs (339g)
-

## Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### 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.

### 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 3 comidas:

**manzanas**

3 mediano (7,5 cm diá.) (546g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Huevo dentro de una berenjena

241 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 1g carbs ● 4g fiber





Para una sola comida:

**berenjena**

2 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (120g)

**aceite**

2 cda (mL)

**huevos**

2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

**berenjena**

6 rebanada(s) de 2,5 cm (1 pulgada) (360g)

**aceite**

6 cda (mL)

**huevos**

6 grande (300g)

1. Unta la berenjena con aceite y colócala en una sartén a fuego medio, cocinando unos 4 minutos por cada lado hasta que esté blanda y ligeramente dorada.
2. Retira la berenjena de la sartén y cuando esté lo suficientemente fría para tocar, corta un pequeño hueco en el centro y aparta el círculo que has cortado.
3. Coloca la berenjena de nuevo en la sartén y casca un huevo en el hueco central. Cocina 4 minutos, luego da la vuelta y cocina otros 2-3 minutos.
4. Añade sal y pimienta al gusto y sirve con el círculo de berenjena que habías apartado.

## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Bagel pequeño tostado con mantequilla

1 bagel(es) - 241 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**

1/2 cda (7g)

**bagel**

1 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (69g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**

1 cda (14g)

**bagel**

2 bagel pequeño (7,5 cm diá.) (138g)

1. Tuesta el bagel al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla.
3. Disfruta.

## Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber





Para una sola comida:

**pistachos, sin cáscara**  
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

**pistachos, sin cáscara**  
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Pomelo

1 pomelo - 119 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**Pomelo**  
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(332g)

Para las 2 comidas:

**Pomelo**  
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)  
(664g)

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)

### 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 2 comidas:

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

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

## Mini muffin de huevo y queso

3 mini muffin(s) - 168 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**

1 1/2 grande (75g)

**agua**

1/2 cda (mL)

**queso cheddar**

2 1/4 cucharada, rallada (16g)

Para las 2 comidas:

**huevos**

3 grande (150g)

**agua**

1 cda (mL)

**queso cheddar**

1/4 taza, rallada (32g)

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.\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

### Yogur griego bajo en grasa

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



Rinde 2 envase(s)

**yogur griego saborizado bajo en grasa**

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



**semillas de calabaza tostadas, sin sal**

4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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!

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Sándwich de pavo con mostaza

1 1/2 sándwich(es) - 680 kcal ● 56g protein ● 29g fat ● 42g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/2 sándwich(es)

**fiambres de pavo**  
6 oz (170g)  
**queso en lonchas**  
3 rebanada (21 g c/u) (63g)  
**pan**  
3 rebanada (96g)  
**tomates**  
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)  
**lechuga romana**  
1 1/2 hoja interior (9g)  
**mostaza Dijon**  
1 1/2 cdita (8g)

1. Coloca el pavo, el queso, la lechuga y el tomate en una rebanada de pan.
2. Unta la mostaza en la otra rebanada de pan y colócala con el lado de la mostaza hacia abajo sobre el pavo, el queso, la lechuga y el tomate.

### Arándanos secos

1/4 taza - 136 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 31g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/4 taza

**arándanos secos**  
4 cucharada (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de edamame y remolacha

342 kcal
  18g protein
  14g fat
  25g carbs
  11g fiber



Para una sola comida:

- mezcla de hojas verdes  
2 taza (60g)
- vinagreta balsámica  
2 cda (mL)
- edamame, congelado, sin vaina  
1 taza (118g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado  
4 remolacha(s) (200g)

Para las 2 comidas:

- mezcla de hojas verdes  
4 taza (120g)
- vinagreta balsámica  
4 cda (mL)
- edamame, congelado, sin vaina  
2 taza (236g)
- remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado  
8 remolacha(s) (400g)

- Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
- Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

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



Para una sola comida:

- 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)

Para las 2 comidas:

- salsa barbecue  
4 cda (68g)
- bollos de hamburguesa  
2 bollo(s) (102g)
- aderezo ranch  
4 cdita (mL)
- lechuga romana  
2 hoja interior (12g)
- aceite de oliva  
2 cdita (mL)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda  
3/4 lbs (340g)

- 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.
- Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
- Combine el pollo y la salsa barbacoa en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.
- Sirva.



Ensalada mixta con tomate simple

151 kcal
 ● 3g protein
 ● 9g fat
 ● 10g carbs
 ● 3g fiber



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

- mezcla de hojas verdes  
6 taza (180g)
- tomates  
1 taza de tomates cherry (149g)
- aderezo para ensaladas  
6 cda (mL)

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

Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli

2 1/2 sándwich(es) - 645 kcal
 ● 61g protein
 ● 9g fat
 ● 74g carbs
 ● 7g fiber



Para una sola comida:

- pan  
2 1/2 rebanada(s) (80g)
- fiambres de pollo  
10 oz (284g)
- salsa barbecue  
5 cda (85g)
- mezcla para coleslaw  
13 1/3 cucharada (75g)

Para las 2 comidas:

- pan  
5 rebanada(s) (160g)
- fiambres de pollo  
1 1/4 lbs (567g)
- salsa barbecue  
10 cda (170g)
- mezcla para coleslaw  
1 2/3 taza (150g)

- Crea el sándwich untando salsa barbacoa en la mitad del pan y rellena con pollo y coleslaw. Cubre con la otra mitad del pan. Sirve.

## Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

### Zanahorias asadas

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



Rinde 4 zanahoria(s)

**aceite**

2/3 cda (mL)

**zanahorias, cortado en rodajas**

4 grande (288g)

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.

### Pavo molido básico

12 onza - 563 kcal ● 67g protein ● 33g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza

**pavo molido, crudo**

3/4 lbs (340g)

**aceite**

1 1/2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

## Aperitivos 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)

### Bocaditos de pepino y atún

173 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

#### atún enlatado

1 1/2 sobre (111g)

#### pepino, cortado en rodajas

3/8 pepino (21 cm) (113g)

Para las 2 comidas:

#### atún enlatado

3 sobre (222g)

#### pepino, cortado en rodajas

3/4 pepino (21 cm) (226g)

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



# Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

## 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.

## Tortita de arroz

4 tortita(s) de arroz - 139 kcal  3g protein  1g fat  28g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
4 pastel (36g)

Para las 2 comidas:

**tortitas de arroz, cualquier sabor**  
8 pastel (72g)

- 1. Disfruta.

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Huevos cocidos

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



Para una sola comida:

**huevos**  
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)

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 y mermelada

1 1/2 rebanada(s) - 200 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
1 1/2 rebanada (48g)  
**mantequilla**  
1 1/2 cdita (7g)  
**mermelada**  
1 1/2 cdita (11g)

Para las 3 comidas:

**pan**  
4 1/2 rebanada (144g)  
**mantequilla**  
4 1/2 cdita (20g)  
**mermelada**  
4 1/2 cdita (32g)

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

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### 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.

### Ensalada de tomate y aguacate

235 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



**cebolla**  
1 cucharada, picada (15g)  
**jugo de lima**  
1 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/4 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/4 cdita (1g)  
**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
1/2 aguacate(s) (101g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

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 2 [🔗](#)

Comer los día 2

### Jugo de frutas

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



Rinde 2 taza(s)

**jugo de fruta**  
16 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de col con pollo buffalo

623 kcal ● 59g protein ● 38g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



**aceite**  
3/4 cda (mL)  
**aderezo ranch**  
3 cda (mL)  
**salsa Frank's Red Hot**  
3 cucharada (mL)  
**mezcla para coleslaw**  
1 1/2 taza (135g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (255g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
3 cucharada de tomates cherry (28g)

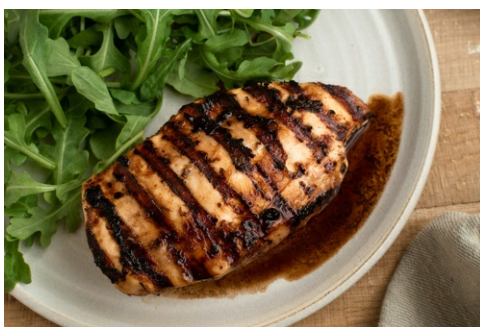
1. Sazona el pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio.
3. Añade el pollo y cocina 5–6 minutos por lado, o hasta que esté bien cocido y ya no esté rosado en el centro. Retira el pollo y deja enfriar un poco, luego córtalo en trozos del tamaño de un bocado. Mezcla el pollo con salsa picante.
4. Sirve sobre una cama de col rallada y tomates cherry. Rocía con aderezo ranch y sirve.
5. Consejo de preparación: Guarda el pollo y el aderezo ranch por separado de la col. Monta todos los componentes justo antes de servir para mantener la col crujiente.

## Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pechuga de pollo con balsámico

16 oz - 631 kcal ● 102g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**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)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
2 lbs (907g)  
**vinagreta balsámica**  
1/2 taza (mL)  
**aceite**  
4 cdita (mL)  
**mezcla de hierbas italianas**  
1 cdita (4g)

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.

### Ensalada de tomate y aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 14g fat ● 5g carbs ● 6g fiber





Para una sola comida:

**cebolla**  
3/4 cucharada, picada (11g)  
**jugo de lima**  
3/4 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
3/8 aguacate(s) (75g)  
**tomates, en cubos**  
3/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (46g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
1 1/2 cucharada, picada (23g)  
**jugo de lima**  
1 1/2 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
3/8 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
3/8 cdita (1g)  
**sal**  
3/8 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
3/8 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
3/4 aguacate(s) (151g)  
**tomates, en cubos**  
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5

### Verduras mixtas

2 taza(s) - 194 kcal ● 9g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Rinde 2 taza(s)

**mezcla de verduras congeladas**  
2 taza (270g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 16 onza(s)

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

1 lbs (448g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

**limón y pimienta**

1 cda (7g)

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 6 y día 7

### Ensalada de tomate y aguacate

156 kcal  2g protein  12g fat  4g carbs  5g fiber



Para una sola comida:

**cebolla**  
2 cucharadita, picada (10g)  
**jugo de lima**  
2/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/6 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/6 cdita (1g)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**pimienta negra**  
1/6 cdita, molido (0g)  
**aguacates, en cubos**  
1/3 aguacate(s) (67g)  
**tomates, en cubos**  
1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (41g)

Para las 2 comidas:

**cebolla**  
4 cucharadita, picada (20g)  
**jugo de lima**  
1 1/3 cda (mL)  
**aceite de oliva**  
1/3 cda (mL)  
**ajo en polvo**  
1/3 cdita (1g)  
**sal**  
1/3 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/3 cdita, molido (1g)  
**aguacates, en cubos**  
2/3 aguacate(s) (134g)  
**tomates, en cubos**  
2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

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.

### Pasta con puerros y carne picada

632 kcal  48g protein  17g fat  69g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

**pasta seca cruda**  
3 oz (86g)  
**caldo de verduras**  
1 taza(s) (mL)  
**aceite**  
1/4 cda (mL)  
**carne molida de res (93% magra)**  
6 oz (170g)  
**pueros, picado**  
1/2 puerro (45g)

Para las 2 comidas:

**pasta seca cruda**  
6 oz (171g)  
**caldo de verduras**  
2 taza(s) (mL)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**carne molida de res (93% magra)**  
3/4 lbs (339g)  
**pueros, picado**  
1 puerro (89g)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade la carne y desmenúzala, cocinando unos 5 minutos o hasta que se dore.
2. Añade los puerros y cocina 3 minutos hasta que se ablanden ligeramente.
3. Añade el caldo y la pasta. Lleva a hervor suave y cocina 10-12 minutos o hasta que la pasta esté al punto que te guste. Remueve ocasionalmente para asegurar una cocción uniforme.
4. Sazona con una buena pizca de sal y pimienta negra y sirve.

