

# Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 2600 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.strongfastr.com>

## Day 1

2724 kcal ● 195g protein (29%) ● 115g fat (38%) ● 183g carbs (27%) ● 45g fiber (7%)

### Desayuno

430 kcal, 24g proteína, 23g carbohidratos netos, 24g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal



**Palitos de zanahoria**  
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



**Huevos revueltos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 60g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



**Anacardos tostados**  
1/6 taza(s)- 139 kcal



**Batido proteico doble chocolate**  
275 kcal

### Almuerzo

930 kcal, 41g proteína, 70g carbohidratos netos, 46g grasa



**Tostada con garbanzos especiados y aguacate**  
1 tostada(s)- 481 kcal



**Leche**  
3 taza(s)- 447 kcal

### Cena

950 kcal, 70g proteína, 78g carbohidratos netos, 33g grasa



**Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa**  
914 kcal



**Ensalada mixta con tomate simple**  
38 kcal

## Day 2

2678 kcal ● 269g protein (40%) ● 109g fat (37%) ● 121g carbs (18%) ● 33g fiber (5%)

### Desayuno

430 kcal, 24g proteína, 23g carbohidratos netos, 24g grasa



**Barrita de granola alta en proteínas**  
1 barra(s)- 204 kcal



**Palitos de zanahoria**  
2 1/2 zanahoria(s)- 68 kcal



**Huevos revueltos básicos**  
2 huevo(s)- 159 kcal

### Aperitivos

415 kcal, 60g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



**Anacardos tostados**  
1/6 taza(s)- 139 kcal



**Batido proteico doble chocolate**  
275 kcal

### Almuerzo

870 kcal, 96g proteína, 39g carbohidratos netos, 33g grasa



**Pollo fácil con ajo**  
14 onza(s)- 639 kcal



**Patatas fritas de zanahoria**  
231 kcal

### Cena

965 kcal, 90g proteína, 48g carbohidratos netos, 40g grasa



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



**Ensalada fácil de garbanzos**  
234 kcal



**Pollo marsala**  
10 oz pollo- 582 kcal

## Day 3

2629 kcal ● 217g protein (33%) ● 127g fat (43%) ● 114g carbs (17%) ● 41g fiber (6%)

### Desayuno

410 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 31g grasa



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



**Aguacate relleno de salmón ahumado**  
1/2 aguacate(s)- 271 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 31g proteína, 22g carbohidratos netos, 10g grasa



**Yogur griego bajo en grasa**  
1 envase(s)- 155 kcal



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



**Pepperoni de pavo**  
32 rebanadas- 137 kcal

### Almuerzo

935 kcal, 74g proteína, 41g carbohidratos netos, 45g grasa



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



**Ensalada de pollo con salsa verde**  
718 kcal



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

## Day 4

2605 kcal ● 181g protein (28%) ● 136g fat (47%) ● 131g carbs (20%) ● 33g fiber (5%)

### Desayuno

410 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 31g grasa



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



**Aguacate relleno de salmón ahumado**  
1/2 aguacate(s)- 271 kcal

### Aperitivos

320 kcal, 31g proteína, 22g carbohidratos netos, 10g grasa



**Yogur griego bajo en grasa**  
1 envase(s)- 155 kcal



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



**Pepperoni de pavo**  
32 rebanadas- 137 kcal

### Almuerzo

935 kcal, 74g proteína, 41g carbohidratos netos, 45g grasa



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



**Ensalada de pollo con salsa verde**  
718 kcal



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

### Cena

940 kcal, 54g proteína, 65g carbohidratos netos, 50g grasa



**Pollo Milano**  
659 kcal



**Ensalada griega sencilla de pepino**  
281 kcal

## Day 5

2613 kcal ● 233g protein (36%) ● 129g fat (44%) ● 99g carbs (15%) ● 32g fiber (5%)

### Desayuno

410 kcal, 22g proteína, 3g carbohidratos netos, 31g grasa



#### Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



#### Aguacate relleno de salmón ahumado

1/2 aguacate(s)- 271 kcal

### Aperitivos

390 kcal, 62g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Mug cake proteico de chocolate

2 pastel en taza(s)- 389 kcal

### Almuerzo

875 kcal, 95g proteína, 27g carbohidratos netos, 36g grasa



#### Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

786 kcal



#### Moras

1 1/4 taza(s)- 87 kcal

### Cena

940 kcal, 54g proteína, 65g carbohidratos netos, 50g grasa



#### Pollo Milano

659 kcal



#### Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal

## Day 6

2574 kcal ● 171g protein (27%) ● 116g fat (41%) ● 180g carbs (28%) ● 32g fiber (5%)

### Desayuno

420 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 25g grasa



#### Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



#### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



#### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

### Aperitivos

390 kcal, 62g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Mug cake proteico de chocolate

2 pastel en taza(s)- 389 kcal

### Almuerzo

880 kcal, 60g proteína, 56g carbohidratos netos, 43g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



#### Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es)- 495 kcal

### Cena

885 kcal, 28g proteína, 96g carbohidratos netos, 37g grasa



#### Ensalada de tomate y pepino

141 kcal



#### Chips de tortilla

188 kcal



#### Sub cheesesteak con hummus

1 sub(es)- 554 kcal

# Day 7

2574 kcal ● 171g protein (27%) ● 116g fat (41%) ● 180g carbs (28%) ● 32g fiber (5%)

## Desayuno

420 kcal, 21g proteína, 24g carbohidratos netos, 25g grasa



### Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal



### Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



### Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

## Aperitivos

390 kcal, 62g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa



### Mug cake proteico de chocolate

2 pastel en taza(s)- 389 kcal

## Almuerzo

880 kcal, 60g proteína, 56g carbohidratos netos, 43g grasa



### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



### Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es)- 495 kcal

## Cena

885 kcal, 28g proteína, 96g carbohidratos netos, 37g grasa



### Ensalada de tomate y pepino

141 kcal



### Chips de tortilla

188 kcal



### Sub cheesesteak con hummus

1 sub(es)- 554 kcal

# Lista de compras



## Productos horneados

- pan**  
1/2 lbs (224g)
- pan rallado**  
1/4 taza (31g)
- polvo para hornear**  
3 cdita (15g)

## Frutas y jugos

- jugo de limón**  
1 1/3 fl oz (mL)
- aguacates**  
2 3/4 aguacate(s) (552g)
- peras**  
2 mediana (356g)
- zarzamoras**  
1 1/4 taza (180g)

## Especias y hierbas

- comino molido**  
4 cdita (8g)
- copos de chile rojo**  
1 cdita (2g)
- sal**  
1 1/4 cdita (8g)
- pimienta negra**  
3/4 cdita, molido (2g)
- vinagre balsámico**  
1 1/2 fluid ounce (mL)
- romero, seco**  
1 1/3 cdita (2g)
- eneldo seco**  
2 cdita (2g)
- vinagre de vino tinto**  
2 cdita (mL)
- tomillo, seco**  
1/2 cdita, hojas (0g)

## Grasas y aceites

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

## Legumbres y derivados

## Productos de frutos secos y semillas

- anacardos tostados**  
13 1/4 cucharada (114g)
- semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
6 cda (44g)

## Bebidas

- agua**  
1/4 galón (mL)

## Dulces

- cacao en polvo**  
16 cdita (29g)

## Otro

- proteína en polvo, chocolate**  
10 cucharada grande (1/3 taza c/u) (310g)
- mezcla de quinoa saborizada**  
5/8 paquete (140 g) (81g)
- mezcla de hojas verdes**  
5 1/4 taza (158g)
- edulcorante sin calorías**  
12 cdita (42g)
- yogur griego proteico, con sabor**  
2 container (300g)
- bollo para sub(s)**  
2 panecillo(s) (170g)

## Productos avícolas

- pavo molido, crudo**  
9 1/4 oz (265g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
4 2/3 lbs (2083g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- vinagre de sidra de manzana**  
1 1/4 cda (mL)
- caldo de verduras**  
5/8 taza(s) (mL)
- salsa verde**  
3 cda (48g)
- caldo de pollo (listo para servir)**  
1/2 taza(s) (mL)
- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1052g)

- garbanzos, en conserva**  
1 1/2 lata(s) (672g)
- frijoles negros**  
6 cucharada (90g)
- hummus**  
1/2 taza (123g)

## Productos lácteos y huevos

- leche entera**  
5 1/2 taza(s) (mL)
- huevos**  
20 grande (1000g)
- yogur griego sin grasa**  
2 1/2 container (420g)
- mantequilla**  
1/2 barra (61g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa**  
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- queso de cabra**  
1 1/2 oz (43g)
- nata para montar**  
1/2 taza, líquida (rinde 2 tazas batidas) (mL)
- queso en lonchas**  
6 rebanada (28 g c/u) (168g)

## Aperitivos

- barra de granola alta en proteínas**  
2 barra (80g)
- topos (tortilla chips)**  
2 2/3 oz (76g)

## Verduras y productos vegetales

- zanahorias**  
12 1/2 mediana (764g)
- mezcla de verduras congeladas**  
5/8 paquete (454 g c/u) (265g)
- tomates**  
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (714g)
- cebolla**  
1 2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (185g)
- perejil fresco**  
3 ramitas (3g)
- champiñones**  
10 oz (284g)
- ajo**  
9 diente(s) (27g)
- tomates secos al sol**  
4 cucharada (14g)
- cebolla roja**  
1 mediano (diá. 6.4 cm) (125g)
- pepino**  
3 pepino (21 cm) (903g)

## Salchichas y fiambres

- pepperoni de pavo**  
64 rebanadas (113g)

## Productos de pescado y mariscos

- salmón ahumado**  
2 1/4 oz (64g)

## Cereales y pastas

- pasta seca cruda**  
4 oz (114g)

**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)**

1/2 lbs (198g)

**hojas de kale**

2 taza, picada (80g)

**pimiento**

2 mediana (238g)

---

## Desayuno 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:

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

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

### Palitos de zanahoria

2 1/2 zanahoria(s) - 68 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**zanahorias**  
2 1/2 mediana (153g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
5 mediana (305g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### 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.

---

## Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

---

### 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:

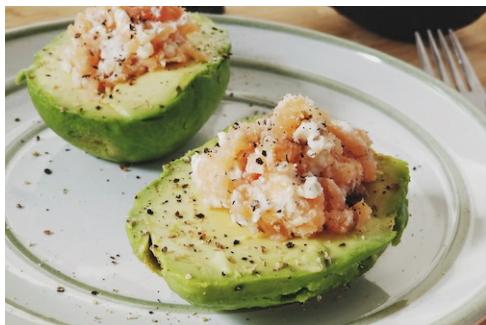
**huevos**  
6 grande (300g)

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 cúbrelas 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.

---

### Aguacate relleno de salmón ahumado

1/2 aguacate(s) - 271 kcal ● 10g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

**salmón ahumado**

3/4 oz (21g)

**queso de cabra**

1/2 oz (14g)

**jugo de limón**

1/4 cdita (mL)

**aguacates, cortado por la mitad, sin semillas y sin piel**

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

**salmon ahumado**

2 1/4 oz (64g)

**queso de cabra**

1 1/2 oz (43g)

**jugo de limón**

3/4 cdita (mL)

**aguacates, cortado por la mitad, sin semillas y sin piel**

1 1/2 aguacate(s) (302g)

1. Pica el salmón ahumado en trozos.
2. Añade el salmón a un bol con el queso de cabra. Mezcla con un tenedor hasta que la mezcla esté homogénea.
3. Rellena los huecos del aguacate con la mezcla de salmón ahumado.
4. Rocía con un poco de jugo de limón y añade pimienta al gusto.
5. Sirve inmediatamente.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Anacardos tostados

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



Para una sola comida:

**anacardos tostados**

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

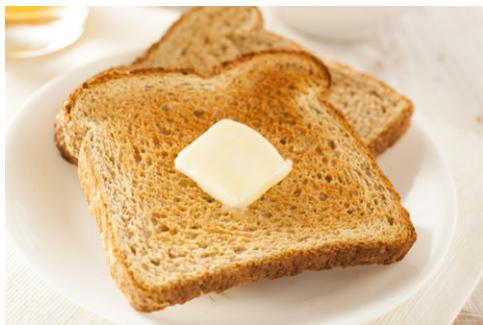
**anacardos tostados**

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### 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.

## Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1/2 cdita (mL)  
**agua**  
3 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1/4 cdita (0g)  
**tomates**  
1/2 taza, picada (90g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**hojas de kale**  
1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**agua**  
6 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
2 cdita (mL)  
**romero, seco**  
1/2 cdita (1g)  
**tomates**  
1 taza, picada (180g)  
**huevos**  
4 grande (200g)  
**hojas de kale**  
2 taza, picada (80g)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
  2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
  3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
  4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas.
- Servir.

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

### Tostada con garbanzos especiados y aguacate

1 tostada(s) - 481 kcal ● 17g protein ● 22g fat ● 35g carbs ● 19g fiber



Rinde 1 tostada(s)

**pan**

1 rebanada(s) (32g)

**jugo de limón**

1/2 cdita (mL)

**comino molido**

1 cdita (2g)

**copos de chile rojo**

1/8 cdita (0g)

**aceite**

1/4 cdita (mL)

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

1/2 lata(s) (224g)

**aguacates, pelado y deshuesado**

1/2 aguacate(s) (101g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).

2. Mezcla los garbanzos con aceite, comino y una pizca de sal. Colócalos en una bandeja de horno y tuéstalos en el horno durante 10-15 minutos, hasta que estén dorados.

3. Mientras tanto, machaca el aguacate en un bol con el dorso de un tenedor. Añade el zumo de limón y una pizca de sal/pimienta. Machaca hasta que esté bien combinado.

4. Tuesta el pan.

5. Monta las tostadas extendiendo el puré de aguacate sobre el pan y cubre con una buena cantidad de garbanzos especiados y las escamas de guindilla. Servir.

### Leche

3 taza(s) - 447 kcal ● 23g protein ● 24g fat ● 35g carbs ● 0g fiber

Rinde 3 taza(s)



**leche entera**

3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

### Pollo fácil con ajo

14 onza(s) - 639 kcal ● 93g protein ● 21g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Rinde 14 onza(s)

**mantequilla**

1 1/6 cda (17g)

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

14 oz (397g)

**pan rallado**

1/4 taza (31g)

**ajo, picado finamente**

3 1/2 diente(s) (10g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
2. En una cacerola pequeña derrite la mantequilla/margarina con el ajo. Sumerge los trozos de pollo en la mezcla de mantequilla/ajo, dejando que el exceso escurra, luego cubre completamente con pan rallado.
3. Coloca el pollo empanado en una fuente para hornear. Combina cualquier resto de la salsa de mantequilla/ajo con pan rallado y vierte la mezcla sobre las piezas de pollo. Hornea en el horno precalentado durante 20 a 30 minutos o hasta que ya no esté rosado por dentro. El tiempo puede variar según el grosor de la pechuga.
4. Sirve.

### Patatas fritas de zanahoria

231 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 20g carbs ● 8g fiber



**aceite de oliva**

5/6 cda (mL)

**romero, seco**

5/6 cdita (1g)

**sal**

1/4 cdita (1g)

**zanahorias, pelado**

10 oz (284g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Anacardos tostados

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



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de pollo con salsa verde

718 kcal ● 71g protein ● 37g fat ● 14g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

**salsa verde**  
1 1/2 cda (24g)  
**comino molido**  
1 1/2 cdita (3g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
3 cda (22g)  
**mezcla de hojas verdes**  
2 1/4 taza (68g)  
**aceite**  
1 1/2 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (255g)  
**tomates, picado**  
3/4 tomate romano (60g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
3 cucharada (45g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
3 rebanadas (75g)

Para las 2 comidas:

**salsa verde**  
3 cda (48g)  
**comino molido**  
3 cdita (6g)  
**semillas de calabaza tostadas, sin sal**  
6 cda (44g)  
**mezcla de hojas verdes**  
4 1/2 taza (135g)  
**aceite**  
3 cdita (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
18 oz (510g)  
**tomates, picado**  
1 1/2 tomate romano (120g)  
**frijoles negros, escurrido y enjuagado**  
6 cucharada (90g)  
**aguacates, cortado en rodajas**  
6 rebanadas (150g)

1. Frota el pollo con aceite, comino y una pizca de sal. Fríe en una sartén o plancha durante unos 10 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté cocido pero aún jugoso. Retira el pollo de la sartén y deja enfriar.
2. Añade los frijoles negros a la sartén y cocina hasta que estén sólo calentados, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
3. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
4. Añade las hojas mixtas a un bol y coloca el pollo, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla la ensalada con suavidad. Cubre con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

## 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.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

### Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

786 kcal ● 92g protein ● 35g fat ● 20g carbs ● 6g fiber



**aceite**  
1 3/4 cda (mL)  
**tomillo, seco**  
1/2 cdita, hojas (0g)  
**vinagre de sidra de manzana**  
7/8 cucharadita (mL)  
**remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos**  
1/2 lbs (198g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos**  
14 oz (392g)  
**zanahorias, cortado en rodajas finas**  
7/8 mediana (53g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

## Moras

1 1/4 taza(s) - 87 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

**zarzamoras**  
1 1/4 taza (180g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

## Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 lata (~540 g) (526g)

Para las 2 comidas:

**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
2 lata (~540 g) (1052g)

#### 1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 22g protein ● 33g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**pan**  
2 rebanada (64g)  
**mantequilla**  
1 cda (14g)  
**queso en lonchas**  
2 rebanada (28 g c/u) (56g)

Para las 2 comidas:

**pan**  
4 rebanada (128g)  
**mantequilla**  
2 cda (28g)  
**queso en lonchas**  
4 rebanada (28 g c/u) (112g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

---

## Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

---

### Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 139 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**anacardos tostados**  
2 2/3 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

**anacardos tostados**  
1/3 taza (46g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Batido proteico doble chocolate

275 kcal ● 56g protein ● 2g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**agua**  
2 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
2 cdita (4g)  
**yogur griego sin grasa**  
4 cda (70g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
4 taza(s) (mL)  
**cacao en polvo**  
4 cdita (7g)  
**yogur griego sin grasa**  
8 cda (140g)  
**proteína en polvo, chocolate**  
4 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(124g)

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.

## Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

### 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.

### Palitos de zanahoria

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



Para una sola comida:

**zanahorias**  
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

**zanahorias**  
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

### Pepperoni de pavo

32 rebanadas - 137 kcal ● 18g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**pepperoni de pavo**  
32 rebanadas (56g)

Para las 2 comidas:

**pepperoni de pavo**  
64 rebanadas (113g)

1. Disfruta.

---

## Aperitivos 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Mug cake proteico de chocolate

2 pastel en taza(s) - 389 kcal ● 62g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

**proteína en polvo, chocolate**  
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(62g)  
**polvo para hornear**  
1 cdita (5g)  
**cacao en polvo**  
4 cdita (7g)  
**huevos**  
2 grande (100g)  
**agua**  
4 tsp (mL)  
**edulcorante sin calorías**  
4 cdita (14g)

Para las 3 comidas:

**proteína en polvo, chocolate**  
6 cucharada grande (1/3 taza c/u)  
(186g)  
**polvo para hornear**  
3 cdita (15g)  
**cacao en polvo**  
12 cdita (22g)  
**huevos**  
6 grande (300g)  
**agua**  
12 tsp (mL)  
**edulcorante sin calorías**  
12 cdita (42g)

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza grande. Asegúrate de dejar espacio en la parte superior de la taza, ya que el pastel subirá durante la cocción.
  2. Microondas a máxima potencia durante unos 45-80 segundos, revisando cada pocos segundos a medida que se acerque a estar listo. El tiempo puede variar según tu microondas. Ten cuidado de no sobrecocinar el pastel, ya que la textura quedará esponjosa. Sirve.
-

## Cena 1 ↗

Comer los día 1

### Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa

914 kcal ● 70g protein ● 31g fat ● 75g carbs ● 15g fiber



**sal**  
1/4 cdita (2g)  
**pimienta negra**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**pavo molido, crudo**  
9 1/3 oz (265g)  
**mezcla de quinoa saborizada**  
5/8 paquete (140 g) (81g)  
**mezcla de verduras congeladas**  
5/8 paquete (454 g c/u) (265g)  
**aceite de oliva**  
1 1/6 cdita (mL)

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añada el pavo, desmenúcelo y dórelo, removiendo ocasionalmente, hasta que esté completamente cocido. Sazone al gusto con sal y pimienta.
2. Mientras tanto, prepare la mezcla de quinoa y las verduras mixtas según las indicaciones del paquete.
3. Cuando todo esté listo, mézclelo todo (o manténgalo separado) y sirva.

### Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



**mezcla de hojas verdes**  
3/4 taza (23g)  
**tomates**  
2 cucharada de tomates cherry (19g)  
**aderezo para ensaladas**  
3/4 cda (mL)

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

## Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

### 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.

### Ensalada fácil de garbanzos

234 kcal ● 12g protein ● 5g fat ● 25g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

**vinagre balsámico**  
1/2 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1/2 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1/2 lata(s) (224g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/4 pequeña (18g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1/2 taza de tomates cherry (75g)  
**perejil fresco, picado**  
1 1/2 ramitas (2g)

Para las 2 comidas:

**vinagre balsámico**  
1 cda (mL)  
**vinagre de sidra de manzana**  
1 cda (mL)  
**garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado**  
1 lata(s) (448g)  
**cebolla, cortado en láminas finas**  
1/2 pequeña (35g)  
**tomates, cortado por la mitad**  
1 taza de tomates cherry (149g)  
**perejil fresco, picado**  
3 ramitas (3g)

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

### Pollo marsala

10 oz pollo - 582 kcal ● 70g protein ● 28g fat ● 11g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
10 oz (280g)  
**caldo de verduras**  
1/3 taza(s) (mL)  
**leche entera**  
1/3 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
5/8 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
5/8 cda (mL)  
**aceite, dividido**  
1 1/4 cda (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
5 oz (142g)  
**ajo, cortado en cubos**  
1 1/4 diente(s) (4g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/4 lbs (560g)  
**caldo de verduras**  
5/8 taza(s) (mL)  
**leche entera**  
5/8 taza(s) (mL)  
**jugo de limón**  
1 1/4 cda (mL)  
**vinagre balsámico**  
1 1/4 cda (mL)  
**aceite, dividido**  
2 1/2 cda (mL)  
**champiñones, cortado en rodajas**  
10 oz (284g)  
**ajo, cortado en cubos**  
2 1/2 diente(s) (8g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Sella el pollo, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado. Retira el pollo de la sartén y reserva.
2. Añade el resto del aceite, el ajo y los champiñones. Sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina unos 5 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
3. Añade el caldo, la leche, el vinagre balsámico y el jugo de limón. Reduce el fuego, incorpora el pollo de nuevo en la sartén y deja cocer a fuego lento 8-10 minutos hasta que la salsa espese y el pollo esté completamente cocido. Sirve.

---

## Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

---

### Pollo Milano

659 kcal ● 36g protein ● 36g fat ● 46g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**mantequilla**  
1/4 cda (4g)  
**caldo de pollo (listo para servir)**  
1/4 taza(s) (mL)  
**nata para montar**  
4 cucharada, líquida (rinde 2 cucharadas batidas) (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
4 oz (112g)  
**aceite**  
1/2 cda (mL)  
**sal, al gusto**  
3/8 cdita (2g)  
**pasta seca cruda, (fettuccini)**  
2 oz (57g)  
**tomates secos al sol, picado**  
2 cucharada (7g)  
**pimienta negra, al gusto**  
1/4 cdita, molido (1g)  
**ajo, picado**  
1/2 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**  
1/2 cda (7g)  
**caldo de pollo (listo para servir)**  
1/2 taza(s) (mL)  
**nata para montar**  
1/2 taza, líquida (rinde 2 tazas batidas) (mL)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**aceite**  
1 cda (mL)  
**sal, al gusto**  
3/4 cdita (5g)  
**pasta seca cruda, (fettuccini)**  
4 oz (114g)  
**tomates secos al sol, picado**  
4 cucharada (14g)  
**pimienta negra, al gusto**  
1/2 cdita, molido (1g)  
**ajo, picado**  
1 diente(s) (3g)

1. Lleva una olla grande de agua a ebullición. Añade la pasta y cocina según las indicaciones del paquete. Escurre y reserva.
2. Mientras tanto, sazona el pollo con sal y pimienta por ambos lados. En una sartén grande a fuego medio, calienta el aceite y saltea el pollo. Presiona el pollo de vez en cuando y cocina unos 4 minutos por lado o hasta que esté hecho y ya no se vea rosado por dentro.
3. Traslada el pollo a un plato; cúbrelo y manténlo caliente.
4. Añade la mantequilla a la sartén y deja que se derrita; agrega el ajo y cocina 30 segundos hasta que desprenda aroma. Añade los tomates y el caldo de pollo; lleva a hervir a fuego lento y cocina destapado durante unos 10 minutos o hasta que los tomates estén tiernos. Agrega la nata y lleva a ebullición; remueve. Reduce a fuego medio y cocina hasta que la salsa espese lo suficiente para cubrir el dorso de una cuchara. Ajusta de sal y pimienta al gusto.
5. Corta el pollo en tiras. Traslada la pasta a los platos para servir; cubre con el pollo y baña con la salsa cremosa. Sirve.

---

### Ensalada griega sencilla de pepino

281 kcal ● 18g protein ● 14g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**yogur griego sin grasa**  
1/2 taza (140g)  
**jugo de limón**  
1/2 cda (mL)  
**eneldo seco**  
1 cdita (1g)  
**vinagre de vino tinto**  
1 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
1 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
1 pepino (21 cm) (301g)

Para las 2 comidas:

**yogur griego sin grasa**  
1 taza (280g)  
**jugo de limón**  
1 cda (mL)  
**eneldo seco**  
2 cdita (2g)  
**vinagre de vino tinto**  
2 cdita (mL)  
**aceite de oliva**  
2 cda (mL)  
**cebolla roja, cortado en rodajas finas**  
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)  
**pepino, cortado en medias lunas**  
2 pepino (21 cm) (602g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combinalos justo antes de servir.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### 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.

### Chips de tortilla

188 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 24g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**totopos (tortilla chips)**  
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

**totopos (tortilla chips)**  
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Sub cheesesteak con hummus

1 sub(es) - 554 kcal ● 22g protein ● 22g fat ● 57g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

**aceite**  
1 cdita (mL)  
**copos de chile rojo**  
1/2 cdita (1g)  
**hummus**  
4 cucharada (62g)  
**queso en lonchas**  
1 rebanada (28 g c/u) (28g)  
**ajo, picado**  
1 diente (3g)  
**cebolla, cortado en tiras finas**  
1/2 grande (75g)  
**bollo para sub(s), partido**  
1 panecillo(s) (85g)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas**  
1 mediana (119g)

Para las 2 comidas:

**aceite**  
2 cdita (mL)  
**copos de chile rojo**  
1 cdita (2g)  
**hummus**  
1/2 taza (123g)  
**queso en lonchas**  
2 rebanada (28 g c/u) (56g)  
**ajo, picado**  
2 diente (6g)  
**cebolla, cortado en tiras finas**  
1 grande (150g)  
**bollo para sub(s), partido**  
2 panecillo(s) (170g)  
**pimiento, sin semillas y cortado en tiras finas**  
2 mediana (238g)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añade cebolla, pimiento, ajo y chile rojo triturado. Saltea 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
2. Unta hummus en el interior del pan y rellena con la mezcla de pimientos. Cubre con queso.
3. Opcional: gratina el sándwich por uno o dos minutos hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado.
4. Sirve.