

Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 2700 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

2745 kcal ● 205g protein (30%) ● 155g fat (51%) ● 103g carbs (15%) ● 30g fiber (4%)

Desayuno

495 kcal, 22g proteína, 48g carbohidratos netos, 21g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Huevos revueltos cremosos
273 kcal

Aperitivos

320 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Almuerzo

960 kcal, 101g proteína, 14g carbohidratos netos, 51g grasa



Chuletas de cerdo con comino picante
717 kcal



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva
245 kcal

Cena

970 kcal, 71g proteína, 16g carbohidratos netos, 64g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul
1 1/2 muslo- 678 kcal



Coles de Bruselas asadas
290 kcal

Day 2

2695 kcal ● 197g protein (29%) ● 117g fat (39%) ● 185g carbs (27%) ● 29g fiber (4%)

Desayuno

495 kcal, 22g proteína, 48g carbohidratos netos, 21g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Manzana
1 manzana(s)- 105 kcal



Huevos revueltos cremosos
273 kcal

Aperitivos

320 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Almuerzo

915 kcal, 93g proteína, 97g carbohidratos netos, 13g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli
3 sándwich(es)- 774 kcal

Cena

970 kcal, 71g proteína, 16g carbohidratos netos, 64g grasa



Muslos de pollo rellenos de queso azul
1 1/2 muslo- 678 kcal



Coles de Bruselas asadas
290 kcal

Day 3

2641 kcal ● 179g protein (27%) ● 95g fat (32%) ● 237g carbs (36%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

440 kcal, 21g proteína, 46g carbohidratos netos, 18g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal

Aperitivos

320 kcal, 12g proteína, 24g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Tostada con mantequilla y mermelada
1 rebanada(s)- 133 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal

Almuerzo

915 kcal, 93g proteína, 97g carbohidratos netos, 13g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli
3 sándwich(es)- 774 kcal

Cena

965 kcal, 54g proteína, 70g carbohidratos netos, 46g grasa



Rosbif
330 kcal



Batata al horno con canela
1 1/2 batata(s)- 475 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla
161 kcal

Day 4

2688 kcal ● 188g protein (28%) ● 91g fat (31%) ● 245g carbs (37%) ● 34g fiber (5%)

Desayuno

440 kcal, 21g proteína, 46g carbohidratos netos, 18g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason
1 tarro(s)- 155 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Arándanos secos
1/4 taza- 136 kcal

Aperitivos

420 kcal, 9g proteína, 83g carbohidratos netos, 3g grasa



Jugo de frutas
1 taza(s)- 115 kcal



Nectarina
2 nectarina(s)- 140 kcal



Pretzels
165 kcal

Almuerzo

935 kcal, 93g proteína, 76g carbohidratos netos, 22g grasa



Guisantes sugar snap
41 kcal



Puré de batata
366 kcal



Pechuga de pollo básica
13 1/3 onza(s)- 529 kcal

Cena

890 kcal, 65g proteína, 40g carbohidratos netos, 49g grasa



Puré de batata con mantequilla
249 kcal



Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino
1 1/2 chuleta(s)- 642 kcal

Day 5

2731 kcal ● 244g protein (36%) ● 94g fat (31%) ● 197g carbs (29%) ● 31g fiber (5%)

Desayuno

440 kcal, 21g proteína, 46g carbohidratos netos, 18g grasa



Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s)- 155 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Arándanos secos

1/4 taza- 136 kcal

Aperitivos

420 kcal, 9g proteína, 83g carbohidratos netos, 3g grasa



Jugo de frutas

1 taza(s)- 115 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Pretzels

165 kcal

Almuerzo

880 kcal, 93g proteína, 37g carbohidratos netos, 36g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

786 kcal



Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal

Cena

990 kcal, 121g proteína, 30g carbohidratos netos, 37g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz- 899 kcal



Puré de batata

92 kcal

Day 6

2767 kcal ● 200g protein (29%) ● 111g fat (36%) ● 208g carbs (30%) ● 35g fiber (5%)

Desayuno

480 kcal, 12g proteína, 77g carbohidratos netos, 12g grasa



Jugo de frutas

1 1/4 taza(s)- 143 kcal



Tostada con mantequilla

1 rebanada(s)- 114 kcal



Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1/2 bagel(es)- 225 kcal

Aperitivos

325 kcal, 18g proteína, 20g carbohidratos netos, 18g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal



Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal

Almuerzo

970 kcal, 49g proteína, 81g carbohidratos netos, 44g grasa



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

5 mitad(es) de calabacín- 480 kcal



Kéfir

300 kcal



Pistachos

188 kcal

Cena

990 kcal, 121g proteína, 30g carbohidratos netos, 37g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz- 899 kcal



Puré de batata


92 kcal


Day 7


2708 kcal ● 175g protein (26%) ● 96g fat (32%) ● 257g carbs (38%) ● 28g fiber (4%)

Desayuno

480 kcal, 12g proteína, 77g carbohidratos netos, 12g grasa


 **Jugo de frutas**
1 1/4 taza(s)- 143 kcal

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

 **Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada**
1/2 bagel(es)- 225 kcal

Aperitivos

325 kcal, 18g proteína, 20g carbohidratos netos, 18g grasa


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

 **Palitos de queso**
1 palito(s)- 83 kcal


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

Almuerzo

970 kcal, 49g proteína, 81g carbohidratos netos, 44g grasa

 **Calabacín relleno de queso de cabra y marinara**
5 mitad(es) de calabacín- 480 kcal

 **Kéfir**
300 kcal

 **Pistachos**
188 kcal

Cena

930 kcal, 97g proteína, 79g carbohidratos netos, 23g grasa

 **Filete de atún sellado sencillo**
12 oz- 529 kcal

 **Cuscús**
402 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
15 grande (750g)
- ☐ mantequilla
5/6 barra (94g)
- ☐ leche entera
3 taza(s) (mL)
- ☐ queso azul
1 1/2 oz (43g)
- ☐ queso en hebras
2 barra (56g)
- ☐ queso de cabra
5 oz (142g)
- ☐ kefir con sabor
4 taza (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
3/4 lbs (352g)
- ☐ bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)

Dulces

- ☐ mermelada
1 1/2 oz (42g)
- ☐ chocolate negro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)
- ☐ azúcar
3/4 cda (10g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de fruta
52 fl oz (mL)
- ☐ manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)
- ☐ arándanos secos
3/4 taza (120g)
- ☐ nectarina
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)
- ☐ aceitunas verdes
36 grande (158g)
- ☐ arándanos
1 taza (148g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3/4 oz (18g)
- ☐ pimienta negra
3 1/2 g (3g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 1/2 lbs (702g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
3 2/3 taza (528g)
- ☐ coles de Bruselas
1 1/4 lbs (567g)
- ☐ pimienta
1 1/2 pequeña (111g)
- ☐ cebolla
3/4 pequeña (53g)
- ☐ batatas / boniatos
5 1/2 batata, 12,5 cm de largo (1155g)
- ☐ ajo
2 1/4 diente(s) (7g)
- ☐ tomates
36 tomates cherry (612g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1/2 lbs (198g)
- ☐ zanahorias
4 mediana (236g)
- ☐ calabacín
5 grande (1615g)

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 muslo(s) (510g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 lbs (1786g)

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ mezcla para coleslaw
2 taza (180g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de pollo
1 1/2 lbs (680g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ **ajo en polvo**
3/4 cdita (2g)
- ☐ **copos de chile rojo**
3/4 cdita (1g)
- ☐ **comino molido**
1/4 oz (7g)
- ☐ **tomillo, seco**
1 g (1g)
- ☐ **pimentón**
3/8 cdita (1g)
- ☐ **canela**
1/2 cdita (1g)
- ☐ **coriandro molido**
3/4 cda (4g)
- ☐ **chile en polvo**
6 cdita (16g)
- ☐ **albahaca fresca**
36 hojas (18g)

- ☐ **salsa barbecue**
12 cda (204g)
- ☐ **vinagre de sidra de manzana**
7/8 cucharadita (mL)
- ☐ **salsa para pasta**
1 1/4 taza (325g)

Productos de res

- ☐ **asado de punta de pierna**
1/4 asado (190g)

Aperitivos

- ☐ **pretzels duros salados**
3 oz (85g)
- ☐ **barra de granola alta en proteínas**
2 barra (80g)

Productos de frutos secos y semillas

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

Productos de pescado y mariscos

- ☐ **filetes de atún aleta amarilla, crudos**
3/4 lbs (340g)

Cereales y pastas

- ☐ **cuscús instantáneo, saborizado**
2/3 caja (165 g) (110g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

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 2 comidas:

manzanas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos cremosos

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



Para una sola comida:

huevos
3 grande (150g)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
mantequilla
1 1/2 cdita (7g)
leche entera
1/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

huevos
6 grande (300g)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
mantequilla
3 cdita (14g)
leche entera
1/6 taza(s) (mL)

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

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Omelet de verduras en frasco Mason

1 tarro(s) - 155 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
pimiento, picado
1/2 pequeña (37g)
cebolla, cortado en cubos
1/4 pequeña (18g)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
pimiento, picado
1 1/2 pequeña (111g)
cebolla, cortado en cubos
3/4 pequeña (53g)

1. Engrasa un tarro Mason de 16 oz y coloca pimiento, cebolla y huevos. (Si preparas más de un tarro a la vez, distribuye los ingredientes de manera uniforme entre los tarros)
2. Asegura la tapa y agita hasta que esté bien batido.
3. Quita la tapa y cocina en el microondas a baja potencia durante 4 minutos, vigilando cuidadosamente ya que los huevos se expanden al cocinarse.
4. Retira, sazona con sal/pimienta al gusto y sirve.
5. Nota de preparación: puedes preparar las verduras y ponerlas en los tarros junto con 2 huevos enjuagados y sin cascar por tarro. Asegura la tapa y guarda en el frigorífico. Cuando estés listo, casca los huevos y continúa desde el paso dos.

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 3 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arándanos secos

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



Para una sola comida:

arándanos secos
4 cucharada (40g)

Para las 3 comidas:

arándanos secos
3/4 taza (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Jugo de frutas

1 1/4 taza(s) - 143 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 32g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
10 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
20 fl oz (mL)

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.

Bagel mediano tostado con mantequilla y mermelada

1/2 bagel(es) - 225 kcal ● 6g protein ● 7g fat ● 34g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

bagel
1/2 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (53g)
mantequilla
1/2 cda (7g)
mermelada
1/2 cda (11g)

Para las 2 comidas:

bagel
1 bagel mediano (9 cm a 10 cm diá.) (105g)
mantequilla
1 cda (14g)
mermelada
1 cda (21g)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Chuletas de cerdo con comino picante

717 kcal ● 92g protein ● 37g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



aceite
1 1/2 cdita (mL)
ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
copos de chile rojo
3/4 cdita (1g)
comino molido
1 cdita (2g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
15 oz (425g)

1. Cubre todos los lados de las chuletas de cerdo con comino, hojuelas de chile, ajo en polvo y un poco de sal y pimienta.
Calienta el aceite en una sartén o plancha para parrilla a fuego medio-alto.
Añade las chuletas y cocina 4-5 minutos por lado hasta que estén doradas y cocidas. Sirve.

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

245 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
guisantes de vaina dulce congelados
2 taza (288g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazón con sal y pimienta.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

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.

Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli

3 sándwich(es) - 774 kcal ● 73g protein ● 10g fat ● 89g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

pan
3 rebanada(s) (96g)
fiambres de pollo
3/4 lbs (340g)
salsa barbecue
6 cda (102g)
mezcla para coleslaw
1 taza (90g)

Para las 2 comidas:

pan
6 rebanada(s) (192g)
fiambres de pollo
1 1/2 lbs (680g)
salsa barbecue
12 cda (204g)
mezcla para coleslaw
2 taza (180g)

1. 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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Puré de batata

366 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



batatas / boniatos
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Pechuga de pollo básica

13 1/3 onza(s) - 529 kcal ● 84g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 13 1/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

13 1/3 oz (373g)

aceite

5/6 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.

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.

Arándanos

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



Rinde 1 taza(s)

arándanos
1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

5 mitad(es) de calabacín - 480 kcal ● 26g protein ● 25g fat ● 26g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
10 cucharada (163g)
queso de cabra
2 1/2 oz (71g)
calabacín
2 1/2 grande (808g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
1 1/4 taza (325g)
queso de cabra
5 oz (142g)
calabacín
5 grande (1615g)

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

Kéfir

300 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 49g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

kefir con sabor
2 taza (mL)

Para las 2 comidas:

kefir con sabor
4 taza (mL)

1. Verter en un vaso y beber.

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos cocidos

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



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Tostada con mantequilla y mermelada

1 rebanada(s) - 133 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1 cdita (5g)
mermelada
1 cdita (7g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
mantequilla
3 cdita (14g)
mermelada
3 cdita (21g)

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

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

chocolate negro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 3 comidas:

chocolate negro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Jugo de frutas

1 taza(s) - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

jugo de fruta
8 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta
16 fl oz (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Nectarina

2 nectarina(s) - 140 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

nectarina, deshuesado
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado
4 mediano (diá. 6.4 cm) (568g)

- 1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

Pretzels

165 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 33g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:
pretzels duros salados
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:
pretzels duros salados
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 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 2 comidas:

queso en hebras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

zanahorias
1 1/2 mediana (92g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 1/2 muslo - 678 kcal ● 62g protein ● 47g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso azul
3/4 oz (21g)
tomillo, seco
1/4 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
pimentón
1/6 cdita (0g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
1 1/2 muslo(s) (255g)

Para las 2 comidas:

queso azul
1 1/2 oz (43g)
tomillo, seco
1/2 cdita, molido (1g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
pimentón
3/8 cdita (1g)
muslos de pollo, con hueso y piel, crudos
3 muslo(s) (510g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

Coles de Bruselas asadas

290 kcal ● 9g protein ● 17g fat ● 15g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (0g)
coles de Bruselas
10 oz (284g)
aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

sal
5/8 cdita (4g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
coles de Bruselas
1 1/4 lbs (567g)
aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílalas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Rosbif

330 kcal ● 44g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



asado de punta de pierna
1/4 asado (190g)
aceite
1/4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
Unta la carne con el aceite y sazona con un poco de sal y pimienta. Colócala en una bandeja para asar y hornea durante unos 30-40 minutos hasta alcanzar el punto de cocción deseado (término medio = 130-135°F (54-57°C)).
Corta en lonchas y sirve.

Batata al horno con canela

1 1/2 batata(s) - 475 kcal ● 5g protein ● 17g fat ● 64g carbs ● 10g fiber



Rinde 1 1/2 batata(s)

batatas / boniatos

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

azúcar

3/4 cda (10g)

canela

1/2 cdita (1g)

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

1. HORNO:
2. Precalentar el horno a 400°F (200°C).
3. Hornear las batatas durante 45 a 75 minutos (las más grandes tardan más en cocinarse).
4. Cuando estén listas, la parte exterior se habrá oscurecido y el interior estará blando.
5. MICROONDAS:
6. Perfora la piel de las batatas 5-6 veces.
7. Coloca en un plato apto para microondas y cocina a potencia alta durante 5-8 minutos, girando a la mitad. La batata estará lista cuando la piel se hinche y quede crujiente y el interior esté blando. El tiempo de cocción será mayor si se cocinan varias batatas a la vez.
8. Mezcla el azúcar y la canela y reserva.
9. Para servir, corta la batata por el centro. Añade mantequilla y espolvorea un poco de la mezcla de canela/azúcar por encima.

Chícharos sugar snap con mantequilla

161 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



pimienta negra

3/4 pizca (0g)

sal

3/4 pizca (0g)

mantequilla

3 cdita (14g)

guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Puré de batata con mantequilla

249 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



batatas / boniatos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

mantequilla

2 cdita (9g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 1/2 chuleta(s) - 642 kcal ● 62g protein ● 41g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 chuleta(s)

sal

3/8 cdita (2g)

comino molido

3/4 cda (5g)

coriandro molido

3/4 cda (4g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1 1/2 chuleta (278g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

ajo, picado

2 1/4 diente(s) (7g)

aceite de oliva, dividido

1 1/2 cda (mL)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pollo al horno con tomates y aceitunas

18 oz - 899 kcal ● 120g protein ● 37g fat ● 12g carbs ● 9g fiber



Para una sola comida:

- tomates
- 18 tomates cherry (306g)
- aceite de oliva
- 3 cdita (mL)
- sal
- 3/4 cdita (5g)
- aceitunas verdes
- 18 grande (79g)
- pimienta negra
- 1/4 cucharada (1g)
- chile en polvo
- 3 cdita (8g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
- 18 oz (510g)
- albahaca fresca, desmenuzado
- 18 hojas (9g)

Para las 2 comidas:

- tomates
- 36 tomates cherry (612g)
- aceite de oliva
- 6 cdita (mL)
- sal
- 1 1/2 cdita (9g)
- aceitunas verdes
- 36 grande (158g)
- pimienta negra
- 1/2 cucharada (1g)
- chile en polvo
- 6 cdita (16g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
- 2 1/4 lbs (1021g)
- albahaca fresca, desmenuzado
- 36 hojas (18g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Puré de batata

92 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

- batatas / boniatos
- 1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

- batatas / boniatos
- 1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Filete de atún sellado sencillo

12 oz - 529 kcal ● 83g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 oz

aceite de oliva

1 1/2 cucharada (mL)

filetes de atún aleta amarilla, crudos

3/4 lbs (340g)

1. Unta ambos lados de los filetes con aceite de oliva.
2. Sazona generosamente ambos lados con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
3. Coloca una sartén a fuego alto. Cuando la sartén esté caliente, añade los filetes de atún. Séllalos durante aproximadamente 1-2 minutos por cada lado para un punto poco hecho a medio-poco hecho. Si prefieres el atún más hecho, cocina 1-2 minutos adicionales por cada lado. Ten cuidado de no sobrecocinar, ya que el atún puede quedar seco.
4. Retira el atún de la sartén y déjalo reposar uno o dos minutos.
5. Corta el atún contra la fibra para servir.

Cuscús

402 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 79g carbs ● 5g fiber



cuscús instantáneo, saborizado

2/3 caja (165 g) (110g)

1. Siga las instrucciones del paquete.