

Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 2800 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 2839 kcal 186g protein (26%) 132g fat (42%) 187g carbs (26%) 40g fiber (6%)

Desayuno

510 kcal, 28g proteína, 27g carbohidratos netos, 30g grasa

-  **Leche**
1 taza(s)- 149 kcal
-  **Huevos fritos básicos**
2 huevo(s)- 159 kcal
-  **Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas**
1 tostada(s)- 203 kcal




Aperitivos

370 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa

-  **Frambuesas**
1 taza(s)- 72 kcal
-  **Huevos cocidos**
1 huevo(s)- 69 kcal
-  **Tostada con mantequilla**
2 rebanada(s)- 227 kcal



Almuerzo

955 kcal, 67g proteína, 42g carbohidratos netos, 53g grasa

-  **Gajos de batata**
261 kcal
-  **Espinacas salteadas sencillas**
50 kcal
-  **Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino**
1 1/2 chuleta(s)- 642 kcal

Cena




1005 kcal, 76g proteína, 88g carbohidratos netos, 33g grasa

-  **Macarrones con pavo y queso**
860 kcal
-  **Ensalada simple con tomates y zanahorias**
147 kcal

Day 2 2764 kcal 252g protein (36%) 134g fat (44%) 106g carbs (15%) 33g fiber (5%)

Desayuno

510 kcal, 28g proteína, 27g carbohidratos netos, 30g grasa

-  **Leche**
1 taza(s)- 149 kcal
-  **Huevos fritos básicos**
2 huevo(s)- 159 kcal
-  **Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas**
1 tostada(s)- 203 kcal




Aperitivos

370 kcal, 16g proteína, 31g carbohidratos netos, 15g grasa

-  **Frambuesas**
1 taza(s)- 72 kcal
-  **Huevos cocidos**
1 huevo(s)- 69 kcal
-  **Tostada con mantequilla**
2 rebanada(s)- 227 kcal



Almuerzo

955 kcal, 67g proteína, 42g carbohidratos netos, 53g grasa

-  **Gajos de batata**
261 kcal
-  **Espinacas salteadas sencillas**
50 kcal
-  **Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino**
1 1/2 chuleta(s)- 642 kcal


Cena

930 kcal, 141g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa

-  **Ensalada de tomate y aguacate**
117 kcal
-  **Pechuga de pollo con limón y pimienta**
22 onza(s)- 814 kcal


Desayuno

510 kcal, 28g proteína, 27g carbohidratos netos, 30g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal




Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s)- 203 kcal

Aperitivos

335 kcal, 6g proteína, 51g carbohidratos netos, 9g grasa




Avena con chocolate y plátano

337 kcal

Almuerzo

980 kcal, 80g proteína, 115g carbohidratos netos, 17g grasa




Pechuga de pollo básica

10 onza(s)- 397 kcal



Puré de batata

183 kcal



Cuscús

402 kcal


Cena

930 kcal, 141g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal




Pechuga de pollo con limón y pimienta

22 onza(s)- 814 kcal


Desayuno

470 kcal, 28g proteína, 14g carbohidratos netos, 32g grasa




Huevos fritos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal




Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal

Aperitivos

335 kcal, 6g proteína, 51g carbohidratos netos, 9g grasa




Avena con chocolate y plátano

337 kcal

Almuerzo

980 kcal, 80g proteína, 115g carbohidratos netos, 17g grasa




Pechuga de pollo básica

10 onza(s)- 397 kcal



Puré de batata

183 kcal




Cuscús

402 kcal


Cena

1000 kcal, 75g proteína, 22g carbohidratos netos, 53g grasa



Col rizada (collard) con ajo

319 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s)- 683 kcal

Desayuno

470 kcal, 28g proteína, 14g carbohidratos netos, 32g grasa



Huevos fritos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Bol de huevo duro y aguacate
160 kcal

Aperitivos

375 kcal, 33g proteína, 37g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

985 kcal, 86g proteína, 57g carbohidratos netos, 39g grasa



Pollo al horno con tomates y aceitunas
12 oz- 599 kcal



Papas fritas al horno
386 kcal

Cena

1000 kcal, 65g proteína, 71g carbohidratos netos, 45g grasa



Arroz blanco
1 1/4 taza(s) de arroz cocido- 273 kcal



Ensalada de atún con aguacate
545 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Desayuno

455 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 28g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino
384 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

375 kcal, 33g proteína, 37g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

925 kcal, 69g proteína, 63g carbohidratos netos, 36g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
2 1/2 sándwich(es)- 925 kcal

Cena

1000 kcal, 65g proteína, 71g carbohidratos netos, 45g grasa



Arroz blanco
1 1/4 taza(s) de arroz cocido- 273 kcal



Ensalada de atún con aguacate
545 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Day 7

2751 kcal ● 187g protein (27%) ● 96g fat (31%) ● 241g carbs (35%) ● 44g fiber (6%)

Desayuno

455 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 28g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino
384 kcal



Frambuesas
1 taza(s)- 72 kcal

Aperitivos

375 kcal, 33g proteína, 37g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

925 kcal, 69g proteína, 63g carbohidratos netos, 36g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate
2 1/2 sándwich(es)- 925 kcal

Cena

995 kcal, 58g proteína, 128g carbohidratos netos, 24g grasa



Pasta con salsa de carne
842 kcal



Panecillo
2 bollo(s)- 154 kcal

Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
1 1/4 lbs (549g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
4 1/4 aguacate(s) (854g)
- ☐ plátano
4 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (531g)
- ☐ aceitunas verdes
12 grande (53g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
20 grande (1000g)
- ☐ mantequilla
4 cdita (18g)
- ☐ leche entera
8 3/4 taza(s) (mL)

Productos horneados

- ☐ pan
19 oz (544g)
- ☐ Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

Grasas y aceites

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

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ mantequilla de almendra
3 cda (48g)
- ☐ semillas de lino
3 pizca (3g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3/4 oz (22g)
- ☐ pimienta negra
4 g (4g)
- ☐ comino molido
1 1/2 cda (9g)
- ☐ coriandro molido
1 1/2 cda (8g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
3 chuleta (555g)
- ☐ bacon, cocido
3 rebanada(s) (30g)

Productos avícolas

- ☐ pavo molido, crudo
15 oz (425g)
- ☐ pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 3/4 lbs (2132g)

Otro

- ☐ macarrones con queso en caja, sin preparar
1/2 caja (103g)
- ☐ chips de chocolate
3 cda (42g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)

Bebidas

- ☐ agua
4 taza(s) (mL)
- ☐ polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1 1/3 caja (165 g) (219g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
13 1/4 cucharada (154g)
- ☐ pasta seca cruda
4 oz (114g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
1 1/2 cdita (mL)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena clásica, copos
3/4 taza(s) (61g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
6 1/2 lata (1118g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (252g)

- ☐ **limón y pimienta**
2 3/4 cda (19g)
- ☐ **chile en polvo**
2 cdita (5g)
- ☐ **albahaca fresca**
12 hojas (6g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ **batatas / boniatos**
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)
 - ☐ **espinaca fresca**
5 taza(s) (150g)
 - ☐ **ajo**
8 diente(s) (24g)
 - ☐ **zanahorias**
3/8 mediana (23g)
 - ☐ **lechuga romana**
3/4 corazones (375g)
 - ☐ **tomates**
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (470g)
 - ☐ **cebolla**
2 mediano (diá. 6.4 cm) (199g)
 - ☐ **pimiento**
3 grande (479g)
 - ☐ **col rizada (collard greens)**
1 lbs (454g)
 - ☐ **patatas**
1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, 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 3 comidas:

leche entera
3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos fritos básicos

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



Para una sola comida:

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

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Tostada con mantequilla de almendra y frambuesas trituradas

1 tostada(s) - 203 kcal ● 8g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

pan
1 rebanada(s) (32g)
mantequilla de almendra
1 cda (16g)
semillas de lino
1 pizca (1g)
frambuesas
10 frambuesas (19g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada(s) (96g)
mantequilla de almendra
3 cda (48g)
semillas de lino
3 pizca (3g)
frambuesas
30 frambuesas (57g)

1. Tuesta el pan (opcional).
2. Unta la mantequilla de almendra sobre el pan. Coloca las frambuesas sobre la mantequilla de almendra y aplástalas ligeramente con el reverso de un tenedor. Espolvorea semillas de lino y sirve.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Huevos fritos básicos

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

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.

Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal  7g protein  12g fat  2g carbs  4g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1/2 cda picada (5g)
pimiento
1/2 cucharada, en cubos (5g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
sal
1/2 pizca (0g)
aguacates, picado
1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

cebolla
1 cda picada (10g)
pimiento
1 cucharada, en cubos (9g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
huevos
2 grande (100g)
sal
1 pizca (0g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos con verduras y tocino

384 kcal  25g protein  27g fat  7g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

- cebolla**
3 cucharada, picada (30g)
- aceite de oliva**
1 1/2 cdita (mL)
- huevos**
3 grande (150g)
- pimiento**
3/4 taza, picada (112g)
- bacon, cocido, cocido y picado**
1 1/2 rebanada(s) (15g)

Para las 2 comidas:

- cebolla**
6 cucharada, picada (60g)
- aceite de oliva**
3 cdita (mL)
- huevos**
6 grande (300g)
- pimiento**
1 1/2 taza, picada (224g)
- bacon, cocido, cocido y picado**
3 rebanada(s) (30g)

1. Bate los huevos con cebolla, pimientos, tocino y algo de sal y pimienta 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 huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal  2g protein  1g fat  7g carbs  8g fiber



Para una sola comida:

- frambuesas**
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

- frambuesas**
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Gajos de batata

261 kcal 3g protein 9g fat 36g carbs 6g fiber



Para una sola comida:

- aceite
- 3/4 cda (mL)
- sal
- 1/2 cdita (3g)
- pimienta negra
- 1/4 cdita, molido (1g)
- batatas / boniatos, cortado en gajos
- 1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

- aceite
- 1 1/2 cda (mL)
- sal
- 1 cdita (6g)
- pimienta negra
- 1/2 cdita, molido (1g)
- batatas / boniatos, cortado en gajos
- 2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y engrasa una bandeja para hornear.
2. Mezcla los gajos de batata con aceite hasta que todos los lados estén bien cubiertos. Sazona con sal y pimienta y mezcla de nuevo, luego colócalos en una sola capa en la bandeja (si están amontonados, usa dos bandejas).
3. Hornea un total de 25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos, dando la vuelta a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.

Espinacas salteadas sencillas

50 kcal 2g protein 4g fat 1g carbs 1g fiber



Para una sola comida:

- pimienta negra
- 1/8 cdita, molido (0g)
- sal
- 1/8 cdita (0g)
- aceite de oliva
- 1/4 cda (mL)
- espinaca fresca
- 2 taza(s) (60g)
- ajo, cortado en cubitos
- 1/4 diente (1g)

Para las 2 comidas:

- pimienta negra
- 1/8 cdita, molido (0g)
- sal
- 1/8 cdita (1g)
- aceite de oliva
- 1/2 cda (mL)
- espinaca fresca
- 4 taza(s) (120g)
- ajo, cortado en cubitos
- 1/2 diente (2g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

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



Para una sola comida:

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)

Para las 2 comidas:

sal
3/4 cdita (5g)
comino molido
1 1/2 cda (9g)
coriandro molido
1 1/2 cda (8g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
3 chuleta (555g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
ajo, picado
4 1/2 diente(s) (14g)
aceite de oliva, dividido
3 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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo básica

10 onza(s) - 397 kcal ● 63g protein ● 16g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
10 oz (280g)
aceite
5/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/4 lbs (560g)
aceite
1 1/4 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.

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

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

Para las 2 comidas:

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.

Cuscús

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



Para una sola comida:

cuscús instantáneo, saborizado

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

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado

1 1/3 caja (165 g) (219g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3

Comer los día 5

Pollo al horno con tomates y aceitunas

12 oz - 599 kcal ● 80g protein ● 25g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Rinde 12 oz

tomates

12 tomates cherry (204g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

sal

1/2 cdita (3g)

aceitunas verdes

12 grande (53g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

chile en polvo

2 cdita (5g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

3/4 lbs (340g)

albahaca fresca, desmenuzado

12 hojas (6g)

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.

Papas fritas al horno

386 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 49g carbs ● 9g fiber



patatas
1 grande (7,5-10,8 cm diá.) (369g)
aceite
1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazónalos generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los días 6 y 7

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

2 1/2 sándwich(es) - 925 kcal ● 69g protein ● 36g fat ● 63g carbs ● 19g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 1/4 pizca (0g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/4 cdita (mL)
aguacates
5/8 aguacate(s) (126g)
pan
5 rebanada (160g)
atún enlatado, escurrido
1 1/4 lata (215g)
cebolla, finamente picado
1/3 pequeña (22g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/3 cucharadita (0g)
sal
1/3 cucharadita (1g)
jugo de lima
2 1/2 cdita (mL)
aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
pan
10 rebanada (320g)
atún enlatado, escurrido
2 1/2 lata (430g)
cebolla, finamente picado
5/8 pequeña (44g)

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

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los días 1 y 2

Frambuesas

1 taza(s) - 72 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

frambuesas
1 taza (123g)

Para las 2 comidas:

frambuesas
2 taza (246g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Huevos cocidos

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



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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

Tostada con mantequilla

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

pan
4 rebanada (128g)
mantequilla
4 cdita (18g)

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

Aperitivos 2

Comer los día 3 y día 4

Avena con chocolate y plátano

337 kcal  6g protein  9g fat  51g carbs  7g fiber



Para una sola comida:

- agua
3/4 taza(s) (mL)
- jarabe de arce
3/4 cdita (mL)
- avena clásica, copos
3/8 taza(s) (30g)
- chips de chocolate
1 1/2 cda (21g)
- plátano, cortado en rodajas
3/4 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(89g)

Para las 2 comidas:

- agua
1 1/2 taza(s) (mL)
- jarabe de arce
1 1/2 cdita (mL)
- avena clásica, copos
3/4 taza(s) (61g)
- chips de chocolate
3 cda (42g)
- plátano, cortado en rodajas
1 1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(177g)

1. Agregue todos los ingredientes, pero sólo la mitad de las rodajas de plátano, y cocine en el microondas unos 2 minutos. Cubra con las rodajas de plátano restantes y sirva.
2. Nota: Puede mezclar la avena, las chispas de chocolate y el jarabe de arce y guardarlo en el refrigerador hasta 5 días. Cuando esté listo para comer, agregue agua, la mitad de las rodajas de plátano y caliente en el microondas. Cubra con el plátano restante.

Aperitivos 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

258 kcal  32g protein  8g fat  13g carbs  1g fiber



Para una sola comida:

- leche entera
1 taza(s) (mL)
- polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Para las 3 comidas:

- leche entera
3 taza(s) (mL)
- polvo de proteína
3 cucharada grande (1/3 taza c/u) (93g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Plátano

1 plátano(s) - 117 kcal  1g protein  0g fat  24g carbs  3g fiber



Para una sola comida:

plátano

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)

Para las 3 comidas:

plátano

3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1

Comer los día 1

Macarrones con pavo y queso

860 kcal ● 70g protein ● 29g fat ● 77g carbs ● 4g fiber



pavo molido, crudo
1/2 lbs (255g)
espinaca fresca
1 taza(s) (30g)
leche entera
3/4 taza(s) (mL)
macarrones con queso en caja, sin preparar
1/2 caja (103g)
agua, caliente
3/4 taza(s) (mL)

1. Cocina el pavo picado en una sartén grande a fuego medio-alto durante 6-8 minutos, desmenuzándolo y removiendo.
2. Añade el agua caliente, la leche, los macarrones y el polvo de queso. Lleva a ebullición.
3. Cocina a fuego lento durante unos 7-9 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la pasta esté tierna.
4. Incorpora las espinacas y cocina 2 minutos más hasta que se hayan marchitado. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
zanahorias, en rodajas
3/8 mediana (23g)
lechuga romana, troceado grueso
3/4 corazones (375g)
tomates, en cubos
3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

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

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

- cebolla**
1/2 cucharada, picada (8g)
- jugo de lima**
1/2 cda (mL)
- aceite de oliva**
1/8 cda (mL)
- ajo en polvo**
1/8 cdita (0g)
- sal**
1/8 cdita (1g)
- pimienta negra**
1/8 cdita, molido (0g)
- aguacates, en cubos**
1/4 aguacate(s) (50g)
- tomates, en cubos**
1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

Para las 2 comidas:

- 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)

- Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
- Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
- 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.
- Sirve fría.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

22 onza(s) - 814 kcal ● 140g protein ● 26g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
22 oz (616g)
- aceite de oliva**
2/3 cda (mL)
- limón y pimienta**
1 1/2 cda (9g)

Para las 2 comidas:

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
2 3/4 lbs (1232g)
- aceite de oliva**
1 1/2 cda (mL)
- limón y pimienta**
2 3/4 cda (19g)

- 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.
- EN ESTUFA
- 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.
- Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
- AL HORNO
- Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
- Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
- Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
- AL GRATÉN/ASADO
- Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
- Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
- 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 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



col rizada (collard greens)
1 lbs (454g)
aceite
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

3 mitad(es) de pimiento(s) - 683 kcal ● 61g protein ● 36g fat ● 13g carbs ● 15g fiber



Rinde 3 mitad(es) de pimiento(s)

aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
pimiento
1 1/2 grande (246g)
cebolla
3/8 pequeña (26g)
atún enlatado, escurrido
1 1/2 lata (258g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz blanco

1 1/4 taza(s) de arroz cocido - 273 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 61g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua

5/6 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

6 2/3 cucharada (77g)

Para las 2 comidas:

agua

1 2/3 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

13 1/3 cucharada (154g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Ensalada de atún con aguacate

545 kcal ● 51g protein ● 30g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

aguacates

5/8 aguacate(s) (126g)

jugo de lima

1 1/4 cdita (mL)

sal

1 1/4 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/4 pizca (0g)

mezcla de hojas verdes

1 1/4 taza (38g)

atún enlatado

1 1/4 lata (215g)

tomates

5 cucharada, picada (56g)

cebolla, finamente picado

1/3 pequeña (22g)

Para las 2 comidas:

aguacates

1 1/4 aguacate(s) (251g)

jugo de lima

2 1/2 cdita (mL)

sal

1/3 cucharadita (1g)

pimienta negra

1/3 cucharadita (0g)

mezcla de hojas verdes

2 1/2 taza (75g)

atún enlatado

2 1/2 lata (430g)

tomates

10 cucharada, picada (113g)

cebolla, finamente picado

5/8 pequeña (44g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.

Semillas de calabaza

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



Para una sola comida:

semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Pasta con salsa de carne

842 kcal ● 52g protein ● 21g fat ● 101g carbs ● 10g fiber



pasta seca cruda
4 oz (114g)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
aceite
1/4 cda (mL)
salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (252g)
pavo molido, crudo
6 oz (170g)

1. Añade el aceite a una cacerola y calienta a fuego medio. Agrega la sal, la pimienta y el pavo y cocina hasta que esté hecho (debe estar dorado y firme). Mezcla/puja el pavo de vez en cuando para lograr la textura deseada.
2. Incorpora la salsa para pasta.
3. Cocina la pasta según las indicaciones del paquete.
4. Sirve la pasta con la salsa por encima y disfruta.

Panecillo

2 bollo(s) - 154 kcal ● 5g protein ● 2g fat ● 26g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 bollo(s)

Bollo
2 pan, cena o bollo pequeño (5.1 cm cuadrado, 5.1 cm alto) (56g)

1. Disfruta.