

Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 3100 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

3143 kcal ● 250g protein (32%) ● 132g fat (38%) ● 198g carbs (25%) ● 40g fiber (5%)

Desayuno

575 kcal, 65g proteína, 34g carbohidratos netos, 17g grasa



Uvas

58 kcal



Batido de proteína (leche)

516 kcal

Aperitivos

395 kcal, 9g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Chocolate negro

1 cuadrado(s)- 60 kcal



Compota de manzana

114 kcal

Almuerzo

1010 kcal, 59g proteína, 82g carbohidratos netos, 43g grasa



Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz- 529 kcal



Papas fritas al horno

483 kcal

Cena

1160 kcal, 118g proteína, 51g carbohidratos netos, 49g grasa



Gajos de batata

347 kcal



Muslos de pollo con aliño seco picante

4 muslo(s) de pollo- 815 kcal

Day 2

3127 kcal ● 236g protein (30%) ● 136g fat (39%) ● 206g carbs (26%) ● 34g fiber (4%)

Desayuno

575 kcal, 65g proteína, 34g carbohidratos netos, 17g grasa



Uvas

58 kcal



Batido de proteína (leche)

516 kcal

Aperitivos

395 kcal, 9g proteína, 32g carbohidratos netos, 22g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Chocolate negro

1 cuadrado(s)- 60 kcal



Compota de manzana

114 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 104g proteína, 21g carbohidratos netos, 55g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal



Albóndigas de pavo a la griega

6 albóndigas- 822 kcal

Cena

1125 kcal, 58g proteína, 120g carbohidratos netos, 42g grasa



Pad Thai con camarones y huevo

900 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal

Day 3

3087 kcal ● 253g protein (33%) ● 123g fat (36%) ● 210g carbs (27%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

575 kcal, 65g proteína, 34g carbohidratos netos, 17g grasa



Uvas

58 kcal



Batido de proteína (leche)

516 kcal

Aperitivos

355 kcal, 26g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal

Almuerzo

1030 kcal, 104g proteína, 21g carbohidratos netos, 55g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s)- 209 kcal



Albóndigas de pavo a la griega

6 albóndigas- 822 kcal

Cena

1125 kcal, 58g proteína, 120g carbohidratos netos, 42g grasa



Pad Thai con camarones y huevo

900 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal

Day 4

3107 kcal ● 203g protein (26%) ● 136g fat (39%) ● 227g carbs (29%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

570 kcal, 22g proteína, 41g carbohidratos netos, 32g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Avena nocturna con compota de manzana y chía

192 kcal

Almuerzo

1170 kcal, 105g proteína, 86g carbohidratos netos, 39g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Barrita de proteína

2 barra- 490 kcal

Cena

1010 kcal, 50g proteína, 65g carbohidratos netos, 56g grasa



Gajos de batata

434 kcal



Alitas de pollo estilo búfalo

12 onza(s)- 507 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Day 5

3107 kcal ● 203g protein (26%) ● 136g fat (39%) ● 227g carbs (29%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

570 kcal, 22g proteína, 41g carbohidratos netos, 32g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal



Avena nocturna con compota de manzana y chía

192 kcal

Almuerzo

1170 kcal, 105g proteína, 86g carbohidratos netos, 39g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es)- 460 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Barrita de proteína

2 barra- 490 kcal

Cena

1010 kcal, 50g proteína, 65g carbohidratos netos, 56g grasa



Gajos de batata

434 kcal



Alitas de pollo estilo búfalo

12 onza(s)- 507 kcal



Ensalada mixta simple

68 kcal

Aperitivos

355 kcal, 26g proteína, 35g carbohidratos netos, 9g grasa



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



Mandarina

2 mandarina(s)- 78 kcal



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal

Day 6

3066 kcal ● 218g protein (28%) ● 131g fat (38%) ● 223g carbs (29%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

515 kcal, 25g proteína, 26g carbohidratos netos, 32g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Huevos con tomate y aguacate

163 kcal

Aperitivos

420 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 17g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 95g proteína, 82g carbohidratos netos, 34g grasa



Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Bol de carne, brócoli y batata

898 kcal

Cena

1065 kcal, 69g proteína, 82g carbohidratos netos, 48g grasa



Quesadilla de hamburguesa con queso

1 quesadilla(s)- 500 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Cacahuetes tostados

1/3 taza(s)- 307 kcal

Day 7

3066 kcal ● 218g protein (28%) ● 131g fat (38%) ● 223g carbs (29%) ● 32g fiber (4%)

Desayuno

515 kcal, 25g proteína, 26g carbohidratos netos, 32g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Huevos con tomate y aguacate

163 kcal

Aperitivos

420 kcal, 28g proteína, 34g carbohidratos netos, 17g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Yogur griego bajo en grasa

2 envase(s)- 310 kcal

Almuerzo

1060 kcal, 95g proteína, 82g carbohidratos netos, 34g grasa



Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido- 164 kcal



Bol de carne, brócoli y batata

898 kcal

Cena

1065 kcal, 69g proteína, 82g carbohidratos netos, 48g grasa



Quesadilla de hamburguesa con queso

1 quesadilla(s)- 500 kcal



Copa de requesón y fruta

2 envase- 261 kcal



Cacahuetes tostados

1/3 taza(s)- 307 kcal

Lista de compras



Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
1/2 lbs (213g)
- semillas de chía**
1 cda (14g)

Dulces

- chocolate negro 70-85%**
2 cuadrado(s) (20g)
- jarabe de arce**
1 cda (mL)

Frutas y jugos

- compota de manzana**
1 1/4 lbs (549g)
- uvas**
3 taza (276g)
- limas**
3 fruta (5.1 cm diá.) (201g)
- clementinas**
6 fruta (444g)
- aguacates**
1/2 aguacate(s) (101g)

Productos lácteos y huevos

- leche entera**
10 1/2 taza(s) (mL)
- huevos**
6 1/2 grande (325g)
- yogur griego saborizado bajo en grasa**
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)
- queso cheddar**
6 cucharada, rallada (42g)

Bebidas

- polvo de proteína**
6 cucharada grande (1/3 taza c/u) (186g)
- agua**
1 taza(s) (mL)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda**
1/2 lbs (210g)
- camarón, crudo**
3/4 lbs (340g)

Verduras y productos vegetales

- patatas**
1 1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (461g)
- batatas / boniatos**
7 batata, 12,5 cm de largo (1470g)
- ajo**
3 diente (9g)
- tomates**
3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (428g)
- brócoli congelado**
2 lbs (877g)
- cebolla roja**
3/4 pequeña (53g)
- perejil fresco**
6 cucharada, picado (23g)
- calabacín**
3/4 mediana (147g)
- ketchup**
4 cda (68g)
- pepinillos dulces**
8 patatas fritas (60g)

Productos avícolas

- muslos de pollo sin hueso y sin piel**
4 muslo(s) (592g)
- pavo molido, crudo**
30 oz (851g)
- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**
1 lbs (454g)
- alitas de pollo, con piel, crudas**
1 1/2 lbs (681g)

Otro

- salsa para salteados Pad Thai**
6 cda (85g)
- mezcla de hojas verdes**
12 1/2 taza (375g)
- tzatziki**
3/4 taza(s) (168g)
- yogur griego proteico, con sabor**
3 container (450g)
- Garbanzos tostados**
3/4 taza (85g)
- Barra de proteína (20 g de proteína)**
4 barra (200g)
- Requesón y copa de frutas**
4 container (680g)

Cereales y pastas

- harina multiusos
1/4 taza(s) (26g)
- fideos de arroz
6 oz (171g)
- arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)

Especias y hierbas

- sal
2/3 oz (19g)
- pimienta negra
4 g (4g)
- comino molido
1 1/3 cdita (3g)
- chile en polvo
1 1/3 cdita (4g)
- ají cayena
2/3 cdita (1g)
- orégano seco
3 cdita, hojas (3g)
- ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)
- mostaza Dijon
1 cda (15g)
- albahaca fresca
2 hojas (1g)
- pimentón
5/8 cdita (1g)

Grasas y aceites

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

Legumbres y derivados

- cacahuetes tostados
1/2 lbs (200g)

Cereales para el desayuno

- avena clásica, copos
1/2 taza(s) (41g)

Productos horneados

- panecillos Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
- tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)

Aperitivos

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

Productos de res

- carne molida de res (93% magra)
2 lbs (964g)

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1, día 2 y día 3

Uvas

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



Para una sola comida:

uvas
1 taza (92g)

Para las 3 comidas:

uvas
3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Batido de proteína (leche)

516 kcal ● 64g protein ● 17g fat ● 25g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

leche entera
2 taza(s) (mL)
polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)

Para las 3 comidas:

leche entera
6 taza(s) (mL)
polvo de proteína
6 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(186g)

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

Desayuno 2 ↗

Comer los día 4 y día 5

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.

Cacahuetes tostados

1/4 taza(s) - 230 kcal ● 9g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
4 cucharada (37g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
1/2 taza (73g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena nocturna con compota de manzana y chía

192 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

jarabe de arce
1/2 cda (mL)
semillas de chía
1/2 cda (7g)
compota de manzana
2 cucharada (31g)
avena clásica, copos
1/4 taza(s) (20g)
leche entera
1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

jarabe de arce
1 cda (mL)
semillas de chía
1 cda (14g)
compota de manzana
4 cucharada (61g)
avena clásica, copos
1/2 taza(s) (41g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)

1. En un tarro tipo mason o en un recipiente hermético, combina todos los ingredientes y revuelve bien.
2. Cubre y refrigerera por al menos 4 horas o toda la noche, hasta que la avena y las semillas de chía absorban el líquido y se ablanden. Sirve fría.

Desayuno 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.

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.

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

sal
1 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
tomates
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)
aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
albahaca fresca, troceado
1 hojas (1g)

Para las 2 comidas:

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

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

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Tilapia con costra de almendras

7 1/2 oz - 529 kcal ● 51g protein ● 25g fat ● 20g carbs ● 4g fiber



Rinde 7 1/2 oz

almendras
5 cucharada, en tiras finas (34g)
tilapia, cruda
1/2 lbs (210g)
harina multiusos
1/6 taza(s) (26g)
sal
1 1/4 pizca (1g)
aceite de oliva
5/8 cda (mL)

1. Toma la mitad de las almendras y mézclalas con la harina en un bol poco profundo.
2. Sazona el pescado con sal y pásalo por la mezcla de harina y almendras.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio y cocina el pescado unos 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado. Transfiere a un plato.
4. Toma las almendras restantes y pónelas en la sartén, removiendo ocasionalmente durante aproximadamente un minuto hasta que estén tostadas.
5. Espolvorea las almendras sobre el pescado.
6. Servir.

Papas fritas al horno

483 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



patatas

1 1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (461g)
aceite
1 1/4 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 sazona 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 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Brócoli rociado con aceite de oliva

3 taza(s) - 209 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
brócoli congelado
3 taza (273g)
aceite de oliva
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
3 pizca (0g)
sal
3 pizca (1g)
brócoli congelado
6 taza (546g)
aceite de oliva
6 cdita (mL)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.

Albóndigas de pavo a la griega

6 albóndigas - 822 kcal ● 96g protein ● 41g fat ● 15g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pavo molido, crudo
15 oz (425g)
huevos
3/4 grande (38g)
cebolla roja, cortado en cubitos
3/8 pequeña (26g)
orégano seco
3/4 cdita, hojas (1g)
ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
tzatziki
3/8 taza(s) (84g)
perejil fresco, picado
3 cucharada, picado (11g)
calabacín, rallado o finamente picado
3/8 mediana (74g)

Para las 2 comidas:

pavo molido, crudo
30 oz (851g)
huevos
1 1/2 grande (75g)
cebolla roja, cortado en cubitos
3/4 pequeña (53g)
orégano seco
1 1/2 cdita, hojas (2g)
ajo en polvo
1 1/2 cdita (5g)
tzatziki
3/4 taza(s) (168g)
perejil fresco, picado
6 cucharada, picado (23g)
calabacín, rallado o finamente picado
3/4 mediana (147g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C) y engrasa una bandeja para hornear. Reserva la bandeja.\r\nEn un bol grande, mezcla todos los ingredientes excepto el tzatziki.\r\nForma las albóndigas (usa el número de albóndigas indicado en los detalles de porciones de la receta).\r\nColoca las albóndigas en la bandeja y hornea 20-30 minutos, hasta que estén completamente cocidas y sin color rosado en el interior.\r\nSirve con tzatziki como salsa para mojar.

Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (227g)
tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
panecillos Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (454g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
panecillos Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
aceite
1 cdita (mL)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de proteína

2 barra - 490 kcal ● 40g protein ● 10g fat ● 52g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

Barra de proteína (20 g de proteína)
2 barra (100g)

Para las 2 comidas:

Barra de proteína (20 g de proteína)
4 barra (200g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Arroz blanco

3/4 taza(s) de arroz cocido - 164 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

agua
1/2 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

Para las 2 comidas:

agua
1 taza(s) (mL)
arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)

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.

Bol de carne, brócoli y batata

898 kcal ● 92g protein ● 33g fat ● 45g carbs ● 13g fiber



Para una sola comida:

brócoli congelado
5/8 paquete (166g)
pimentón
1/4 cdita (1g)
carne molida de res (93% magra)
14 oz (397g)
aceite
1 1/6 cdita (mL)
batatas / boniatos, cortado en
cubos del tamaño de un bocado
1 1/6 batata, 12,5 cm de largo
(245g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado
1 1/6 paquete (331g)
pimentón
5/8 cdita (1g)
carne molida de res (93% magra)
1 3/4 lbs (794g)
aceite
2 1/3 cdita (mL)
batatas / boniatos, cortado en
cubos del tamaño de un bocado
2 1/3 batata, 12,5 cm de largo
(490g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. Cubra las batatas con aceite y sazone con pimentón y un poco de sal/pimienta.
3. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
4. Mientras tanto, cocine la carne picada en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto durante 7-10 minutos, removiendo ocasionalmente. Reserve.
5. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
6. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna la carne, el brócoli y las batatas. Sirva con sal y pimienta adicional.

Aperitivos 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Almendras tostadas

1/4 taza(s) - 222 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

Para las 2 comidas:

almendras
1/2 taza, entera (72g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Chocolate negro

1 cuadrado(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

chocolate negro 70-85%
1 cuadrado(s) (10g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana
2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana
4 envase para llevar (~113 g)
(488g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Aperitivos 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
3 container (450g)

1. Disfruta.

Mandarina

2 mandarina(s) - 78 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

clementinas
2 fruta (148g)

Para las 3 comidas:

clementinas
6 fruta (444g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

Garbanzos tostados
4 cucharada (28g)

Para las 3 comidas:

Garbanzos tostados
3/4 taza (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en grasa

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



Para una sola comida:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
4 envase(s) (150 g c/u) (600g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 ↗

Comer los día 1

Gajos de batata

347 kcal ● 5g protein ● 11g fat ● 48g carbs ● 9g fiber



aceite
1 cda (mL)
sal
2/3 cdita (4g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 1/3 batata, 12,5 cm de largo (280g)

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.

Muslos de pollo con aliño seco picante

4 muslo(s) de pollo - 815 kcal ● 114g protein ● 38g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 4 muslo(s) de pollo

muslos de pollo sin hueso y sin piel
4 muslo(s) (592g)
comino molido
1 1/3 cdita (3g)
chile en polvo
1 1/3 cdita (4g)
ají cayena
2/3 cdita (1g)
orégano seco
1 1/3 cdita, hojas (1g)

1. Precaliente el horno a 375°F (190°C).
2. En un bol, combine las especias y una pizca de sal. Ajuste la cantidad de cayena según su nivel de picante preferido. Añada los muslos de pollo y mezcle hasta que queden bien cubiertos.
3. Coloque los muslos en una bandeja y hornee durante 20-30 minutos, hasta que estén cocidos y no queden partes rosadas. Sirva.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Pad Thai con camarones y huevo

900 kcal ● 53g protein ● 27g fat ● 104g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/4 cda (mL)
huevos
1 1/2 grande (75g)
fideos de arroz
3 oz (86g)
salsa para salteados Pad Thai
3 cda (43g)
limas
1 1/2 fruta (5.1 cm diá.) (101g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
6 oz (170g)
cacahuetes tostados, machacado
15 cacahuate(s) (15g)
ajo, cortado en cubitos
1 1/2 diente (5g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (mL)
huevos
3 grande (150g)
fideos de arroz
6 oz (171g)
salsa para salteados Pad Thai
6 cda (85g)
limas
3 fruta (5.1 cm diá.) (201g)
camarón, crudo, pelado y desvenado
3/4 lbs (340g)
cacahuetes tostados, machacado
30 cacahuate(s) (30g)
ajo, cortado en cubitos
3 diente (9g)

1. Cocina los fideos de arroz según el paquete. Escurre y reserva.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, alrededor de un minuto.
3. Añade el huevo y revuélvelo hasta que esté ligeramente cuajado, unos 30 segundos.
4. Añade los camarones y cocina hasta que los camarones y el huevo estén casi listos, unos 3 minutos.
5. Agrega los fideos de arroz y la salsa Pad Thai y cocina unos minutos más hasta que esté todo caliente.
6. Pasa a un plato para servir y añade cacahuetes triturados y gajos de lima (opcional).

Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)
tomates
1 1/2 taza de tomates cherry (224g)
aderezo para ensaladas
9 cda (mL)

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

Cena 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Gajos de batata

434 kcal ● 6g protein ● 14g fat ● 60g carbs ● 11g fiber



Para una sola comida:

aceite
1 1/4 cda (mL)
sal
5/6 cdita (5g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
1 2/3 batata, 12,5 cm de largo (350g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 1/2 cda (mL)
sal
1 2/3 cdita (10g)
pimienta negra
5/6 cdita, molido (2g)
batatas / boniatos, cortado en gajos
3 1/3 batata, 12,5 cm de largo (700g)

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.

Alitas de pollo estilo búfalo

12 onza(s) - 507 kcal ● 43g protein ● 37g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite
3/8 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
alitas de pollo, con piel, crudas
3/4 lbs (341g)
salsa Frank's Red Hot
2 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
sal
3/8 cdita (2g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/2 lbs (681g)
salsa Frank's Red Hot
4 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta.
3. Cocina en el horno durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escurre los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocinan para conseguir alitas más crujientes.
4. Cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa picante y el aceite de tu elección a una cacerola. Calienta y mezcla.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa picante para cubrirlas.
6. Servir.

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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

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

Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

Quesadilla de hamburguesa con queso

1 quesadilla(s) - 500 kcal ● 29g protein ● 19g fat ● 50g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
carne molida de res (93% magra)
3 oz (85g)
queso cheddar
3 cucharada, rallada (21g)
ketchup
2 cda (34g)
tomates, picado
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
pepinillos dulces, picado
4 patatas fritas (30g)

Para las 2 comidas:

tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
carne molida de res (93% magra)
6 oz (170g)
queso cheddar
6 cucharada, rallada (42g)
ketchup
4 cda (68g)
tomates, picado
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
pepinillos dulces, picado
8 patatas fritas (60g)

1. Dora la carne en una sartén a fuego medio hasta que esté totalmente cocida. Sazona con una pizca de sal/pimienta y reserva.
2. Rocía una sartén grande con spray de cocina y coloca una tortilla en la base.
3. Rellena una mitad de la tortilla con la carne, el queso, los tomates y los pepinillos y dobla la otra mitad de la tortilla sobre el relleno. Tuesta la tortilla hasta que esté dorada y luego da la vuelta y tuesta el otro lado.
4. Retira de la sartén y corta en triángulos con un cortapizzas. Sirve con ketchup.

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal ● 28g protein ● 5g fat ● 26g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
4 container (680g)

1. Mezcla las porciones de quesón y fruta del envase y sirve.

Cacahuetes tostados

1/3 taza(s) - 307 kcal ● 12g protein ● 24g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

cacahuetes tostados
1/3 taza (49g)

Para las 2 comidas:

cacahuetes tostados
2/3 taza (97g)

1. La receta no tiene instrucciones.