

Meal Plan - Dieta para ganar músculo de 3300 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

3322 kcal ● 209g protein (25%) ● 199g fat (54%) ● 123g carbs (15%) ● 50g fiber (6%)

Desayuno

555 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 30g grasa



Uvas

87 kcal



Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

468 kcal

Aperitivos

395 kcal, 20g proteína, 28g carbohidratos netos, 21g grasa



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal

Almuerzo

1240 kcal, 64g proteína, 54g carbohidratos netos, 82g grasa



Sándwich de queso a la plancha

2 sándwich(es)- 990 kcal



Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal

Cena

1135 kcal, 89g proteína, 20g carbohidratos netos, 66g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 2

3322 kcal ● 209g protein (25%) ● 199g fat (54%) ● 123g carbs (15%) ● 50g fiber (6%)

Desayuno

555 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 30g grasa



Uvas

87 kcal



Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

468 kcal

Aperitivos

395 kcal, 20g proteína, 28g carbohidratos netos, 21g grasa



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Garbanzos asados

1/4 taza- 138 kcal

Almuerzo

1240 kcal, 64g proteína, 54g carbohidratos netos, 82g grasa



Sándwich de queso a la plancha

2 sándwich(es)- 990 kcal



Palitos de queso

3 palito(s)- 248 kcal

Cena

1135 kcal, 89g proteína, 20g carbohidratos netos, 66g grasa



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s)- 911 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Day 3

3268 kcal ● 244g protein (30%) ● 147g fat (40%) ● 203g carbs (25%) ● 41g fiber (5%)

Desayuno

535 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 41g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Sartén de col y tocino

312 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 87g proteína, 105g carbohidratos netos, 32g grasa



Sándwich de ensalada de atún con aguacate

2 sándwich(es)- 740 kcal



Nectarina

2 nectarina(s)- 140 kcal



Queso cottage y miel

1 taza(s)- 249 kcal

Aperitivos

425 kcal, 42g proteína, 30g carbohidratos netos, 14g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Carne seca de ternera

220 kcal

Cena

1180 kcal, 88g proteína, 61g carbohidratos netos, 60g grasa



Verduras mixtas

2 taza(s)- 194 kcal



Chuletas de cerdo fritas en sartén

3 chuleta(s) para el desayuno- 987 kcal

Day 4

3277 kcal ● 275g protein (34%) ● 150g fat (41%) ● 172g carbs (21%) ● 35g fiber (4%)

Desayuno

535 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 41g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Sartén de col y tocino

312 kcal

Almuerzo

1135 kcal, 59g proteína, 75g carbohidratos netos, 60g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero

2 1/2 sándwich(es)- 1019 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Cena

1185 kcal, 146g proteína, 60g carbohidratos netos, 35g grasa



Lentejas

405 kcal



Tilapia frita en sartén

21 onza(s)- 782 kcal

Day 5

3261 kcal ● 226g protein (28%) ● 179g fat (49%) ● 147g carbs (18%) ● 39g fiber (5%)

Desayuno

535 kcal, 29g proteína, 7g carbohidratos netos, 41g grasa



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal



Sartén de col y tocino

312 kcal

Almuerzo

1135 kcal, 59g proteína, 75g carbohidratos netos, 60g grasa



Sándwich de queso y champiñones con romero

2 1/2 sándwich(es)- 1019 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Cena

1170 kcal, 97g proteína, 35g carbohidratos netos, 64g grasa



Ensalada de atún con aguacate

873 kcal



Leche

2 taza(s)- 298 kcal

Day 6

3290 kcal ● 246g protein (30%) ● 139g fat (38%) ● 221g carbs (27%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

580 kcal, 37g proteína, 53g carbohidratos netos, 20g grasa



Queso cottage con piña

186 kcal



Compota de manzana

171 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 86g proteína, 64g carbohidratos netos, 54g grasa



Sándwich de pavo con pepino y eneldo

2 sándwich(es)- 901 kcal



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

410 kcal, 25g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Dip de manzana y proteína

408 kcal

Cena

1170 kcal, 98g proteína, 73g carbohidratos netos, 47g grasa



Tilapia con costra de almendras

14 oz- 988 kcal



Puré de batata

183 kcal

Day 7

3290 kcal ● 246g protein (30%) ● 139g fat (38%) ● 221g carbs (27%) ● 42g fiber (5%)

Desayuno

580 kcal, 37g proteína, 53g carbohidratos netos, 20g grasa



Queso cottage con piña

186 kcal



Compota de manzana

171 kcal



Almendras tostadas

1/4 taza(s)- 222 kcal

Almuerzo

1130 kcal, 86g proteína, 64g carbohidratos netos, 54g grasa



Sándwich de pavo con pepino y eneldo

2 sándwich(es)- 901 kcal



Cacahuetes tostados

1/4 taza(s)- 230 kcal

Aperitivos

410 kcal, 25g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Dip de manzana y proteína

408 kcal

Cena

1170 kcal, 98g proteína, 73g carbohidratos netos, 47g grasa



Tilapia con costra de almendras

14 oz- 988 kcal



Puré de batata

183 kcal

Aperitivos

- barrita pequeña de granola**
2 barra (50g)
- barra de granola alta en proteínas**
3 barra (120g)
- carne seca (beef jerky)**
1/2 lbs (255g)

Productos lácteos y huevos

- huevos**
4 grande (200g)
- claras de huevo**
1 taza (243g)
- mantequilla**
4 1/2 cda (62g)
- queso en lonchas**
13 1/4 oz (376g)
- queso en hebras**
6 barra (168g)
- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)**
3 taza (678g)
- queso**
2 1/2 taza, rallada (283g)
- leche entera**
2 taza(s) (mL)
- yogur griego sin grasa**
2 1/2 container (445g)

Otro

- Garbanzos tostados**
1/2 taza (57g)
- salchicha de desayuno de pollo**
8 salchicha(s) (240g)
- mezcla de hojas verdes**
9 taza (270g)

Frutas y jugos

- uvas**
3 taza (276g)
- aguacates**
4 1/2 aguacate(s) (905g)
- jugo de lima**
7 cdita (mL)
- nectarina**
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)
- piña enlatada**
1/2 taza, trozos (91g)
- compota de manzana**
6 envase para llevar (~113 g) (732g)
- manzanas**
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

Grasas y aceites

Productos horneados

- pan**
2 lbs (960g)

Especias y hierbas

- sal**
11 g (11g)
- pimienta negra**
1/8 oz (4g)
- ají cayena**
3/8 cdita (1g)
- sal sazonada**
3/8 cdita (2g)
- romero, seco**
1 1/4 cdita (2g)
- canela**
2 cdita (5g)
- eneldo seco**
1 cdita (1g)

Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado**
7 lata (1204g)
- tilapia, cruda**
3 lbs (1372g)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras**
13 1/4 oz (376g)

Dulces

- miel**
4 cdita (28g)

Productos de cerdo

- tocino crudo**
6 rebanada(s) (170g)
- chuleta de cerdo con hueso**
3 chop de desayuno (336g)

Cereales y pastas

- harina multiusos**
1 1/6 taza(s) (144g)

Bebidas

- agua**
2 1/3 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas**
9 1/4 cucharada (112g)

- aceite**
1 3/4 oz (mL)
- aderezo para ensaladas**
4 1/2 cda (mL)
- aceite de oliva**
4 cda (mL)

- mantequilla de cacahuate**
4 cda (64g)
- cacahuetes tostados**
1/2 taza (73g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de pavo**
1 lbs (454g)

Verduras y productos vegetales

- tomates**
2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (276g)
- pimiento**
4 grande (656g)
- cebolla**
1 3/4 pequeña (123g)
- repollo**
3 taza, picada (267g)
- mezcla de verduras congeladas**
2 taza (270g)
- champiñones**
1/2 lbs (213g)
- pepino**
24 rebanadas (168g)
- batatas / boniatos**
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

Desayuno 1

Comer los día 1 y día 2

Uvas

87 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 1/2 taza (138g)

Para las 2 comidas:

uvas
3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tazón de desayuno con salchicha de pollo y claras de huevo

468 kcal ● 36g protein ● 30g fat ● 8g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

claras de huevo
1/2 taza (122g)
aceite
1 cdita (mL)
salchicha de desayuno de pollo
4 salchicha(s) (120g)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharada de tomates cherry (37g)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

claras de huevo
1 taza (243g)
aceite
2 cdita (mL)
salchicha de desayuno de pollo
8 salchicha(s) (240g)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)
aguacates, picado
1 aguacate(s) (201g)

1. Cocina la salchicha de pollo según las instrucciones del paquete. Corta en trozos y reserva.
2. Añade aceite a una sartén a fuego bajo. Vierte las claras de huevo y revuélvelas hasta que se vuelvan opacas y firmes.
3. Pasa las claras a un bol y añade la salchicha de pollo, los tomates y el aguacate. Sazona con una pizca de sal/pimienta y sirve.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

almendras
3/4 taza, entera (107g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sartén de col y tocino

312 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

tocino crudo
2 rebanada(s) (57g)
repollo
1 taza, picada (89g)

Para las 3 comidas:

tocino crudo
6 rebanada(s) (170g)
repollo
3 taza, picada (267g)

1. Añade el tocino a una sartén a fuego medio. Cocina 4–5 minutos, da la vuelta y cocina otros 3–4 minutos hasta que esté crujiente. Transfiere el tocino a un plato forrado con papel de cocina para escurrir, dejando la grasa del tocino en la sartén.
2. Añade la col a la sartén y cocina en la grasa del tocino durante 5–7 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que esté blanda. Transfiere la col cocida a un bol, desmenuza el tocino por encima y sazona con pimienta al gusto, si lo deseas. Sirve.

Desayuno 3 ↗

Comer los día 6 y día 7

Queso cottage con piña

186 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
piña enlatada, escurrido
4 cucharada, trozos (45g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
2 taza (452g)
piña enlatada, escurrido
1/2 taza, trozos (91g)

1. Escurra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo deseas, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

Compota de manzana

171 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 37g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

compota de manzana

3 envase para llevar (~113 g) (366g)

Para las 2 comidas:

compota de manzana

6 envase para llevar (~113 g) (732g)

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

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.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de queso a la plancha

2 sándwich(es) - 990 kcal ● 43g protein ● 65g fat ● 49g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

pan

4 rebanada (128g)

mantequilla

2 cda (28g)

queso en lonchas

4 rebanada (28 g c/u) (112g)

Para las 2 comidas:

pan

8 rebanada (256g)

mantequilla

4 cda (57g)

queso en lonchas

8 rebanada (28 g c/u) (224g)

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.

Palitos de queso

3 palito(s) - 248 kcal ● 20g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso en hebras
3 barra (84g)

Para las 2 comidas:

queso en hebras
6 barra (168g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

2 sándwich(es) - 740 kcal ● 55g protein ● 29g fat ● 51g carbs ● 15g fiber



Rinde 2 sándwich(es)

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
jugo de lima
1 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
4 rebanada (128g)
atún enlatado, escurrido
1 lata (172g)
cebolla, finamente picado
1/4 pequeña (18g)

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.

Nectarina

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



Rinde 2 nectarina(s)

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

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

Queso cottage y miel

1 taza(s) - 249 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1 taza (226g)
miel
4 cdita (28g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

Sándwich de queso y champiñones con romero

2 1/2 sándwich(es) - 1019 kcal ● 57g protein ● 53g fat ● 67g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

pan
5 rebanada(s) (160g)
queso
1 1/4 taza, rallada (141g)
champiñones
1/4 lbs (106g)
romero, seco
5/8 cdita (1g)
mezcla de hojas verdes
1 1/4 taza (38g)

Para las 2 comidas:

pan
10 rebanada(s) (320g)
queso
2 1/2 taza, rallada (283g)
champiñones
1/2 lbs (213g)
romero, seco
1 1/4 cdita (2g)
mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)

1. Calienta una sartén a fuego medio.
2. Cubre la rebanada inferior de pan con la mitad del queso, luego añade el romero, los champiñones, las hojas verdes y el resto del queso. Sazona con una pizca de sal/pimienta y termina con la rebanada superior de pan.
3. Pasa el sándwich a la sartén y cocina durante unos 4-5 minutos por cada lado hasta que el pan esté tostado y el queso se haya derretido. Servir.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)
tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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)

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

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Sándwich de pavo con pepino y eneldo

2 sándwich(es) - 901 kcal ● 78g protein ● 36g fat ● 59g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

fiambres de pavo
1/2 lbs (227g)
pan
4 rebanada(s) (128g)
queso en lonchas
4 rebanada (19 g c/u) (76g)
yogur griego sin grasa
3 cda (53g)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
pepino, picado
12 rebanadas (84g)

Para las 2 comidas:

fiambres de pavo
1 lbs (454g)
pan
8 rebanada(s) (256g)
queso en lonchas
8 rebanada (19 g c/u) (152g)
yogur griego sin grasa
6 cda (105g)
eneldo seco
1 cdita (1g)
pepino, picado
24 rebanadas (168g)

1. Mezcla el pepino picado, el yogur griego, el eneldo y un poco de sal/pimienta en un tazón pequeño hasta que el pepino esté completamente cubierto.
2. Monta el sándwich colocando el queso y el pavo en la rebanada inferior de pan. Añade la mezcla de pepino y cubre con la otra rebanada de pan. Sirve.

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.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

barrita pequeña de granola
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

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.

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 2 comidas:

Garbanzos tostados
1/2 taza (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Carne seca de ternera

220 kcal ● 32g protein ● 2g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

carne seca (beef jerky)
3 oz (85g)

Para las 3 comidas:

carne seca (beef jerky)
1/2 lbs (255g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Dip de manzana y proteína

408 kcal ● 25g protein ● 17g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa
1 container (170g)
canela
1 cdita (3g)
mantequilla de cacahuate
2 cda (32g)
manzanas, cortado en rodajas
1 mediano (7,5 cm diá.) (182g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa
2 container (340g)
canela
2 cdita (5g)
mantequilla de cacahuate
4 cda (64g)
manzanas, cortado en rodajas
2 mediano (7,5 cm diá.) (364g)

1. Abrir el envase de yogur griego y añadir la mantequilla de cacahuete y la canela (o mezclar en un bol pequeño). Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Cortar una manzana en rodajas.
3. Sumergir la manzana en el dip y disfrutar.

Cena 1

Comer los día 1 y día 2

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

4 mitad(es) de pimiento(s) - 911 kcal ● 82g protein ● 49g fat ● 17g carbs ● 20g fiber



Para una sola comida:

aguacates
1 aguacate(s) (201g)
jugo de lima
2 cdita (mL)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
2 pizca (0g)
pimiento
2 grande (328g)
cebolla
1/2 pequeña (35g)
atún enlatado, escurrido
2 lata (344g)

Para las 2 comidas:

aguacates
2 aguacate(s) (402g)
jugo de lima
4 cdita (mL)
sal
4 pizca (2g)
pimienta negra
4 pizca (0g)
pimiento
4 grande (656g)
cebolla
1 pequeña (70g)
atún enlatado, escurrido
4 lata (688g)

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 llenar 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.

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.

Cena 2

Comer los día 3

Verduras mixtas

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



Rinde 2 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
2 taza (270g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Chuletas de cerdo fritas en sartén

3 chuleta(s) para el desayuno - 987 kcal ● 79g protein ● 58g fat ● 35g carbs ● 2g fiber



Rinde 3 chuleta(s) para el desayuno

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

chuleta de cerdo con hueso

3 chop de desayuno (336g)

harina multiusos

3/8 taza(s) (47g)

ají cayena

3/8 cdita (1g)

aceite

3 cucharada (mL)

mantequilla

3/8 cda (5g)

sal sazonada

3/8 cdita (2g)

1. Salpimenta ambos lados de las chuletas de cerdo.

2. Mezcla la harina con un poco de cayena, sal y pimienta negra. Empana cada lado de las chuletas en la mezcla de harina y luego déjalas a un lado en un plato.

3. Calienta el aceite de canola a fuego medio o medio-alto. Añade la mantequilla. Cuando la mantequilla se haya derretido y la mezcla de mantequilla/aceite esté caliente, cocina 3 chuletas a la vez, 2 a 3 minutos por el primer lado. Dale la vuelta y cocina hasta que las chuletas estén doradas por el otro lado, 1 a 2 minutos (asegúrate de que no queden jugos rosados). Retira a un plato y repite con las chuletas restantes.

Cena 3

Comer los día 4

Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



agua

2 1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

lentejas, crudas, enjuagado

9 1/3 cucharada (112g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.

2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Tilapia frita en sartén

21 onza(s) - 782 kcal ● 118g protein ● 34g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 21 onza(s)

aceite de oliva

1 3/4 cda (mL)

pimienta negra

7/8 cdita, molido (2g)

sal

7/8 cdita (5g)

tilapia, cruda

1 1/3 lbs (588g)

1. Enjuague los filetes de tilapia con agua fría y séquelos con toallas de papel. Sazone ambos lados de cada filete con sal y pimienta.

2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto; cocine la tilapia en el aceite caliente hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente 4 minutos por lado. Sirva inmediatamente.

Cena 4

Comer los día 5

Ensalada de atún con aguacate

873 kcal ● 81g protein ● 48g fat ● 12g carbs ● 17g fiber



aguacates

1 aguacate(s) (201g)

jugo de lima

2 cdita (mL)

sal

2 pizca (1g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

atún enlatado

2 lata (344g)

tomates

1/2 taza, picada (90g)

cebolla, finamente picado

1/2 pequeña (35g)

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.

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber

Rinde 2 taza(s)



leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Tilapia con costra de almendras

14 oz - 988 kcal ● 95g protein ● 47g fat ● 37g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

almendras

9 1/3 cucharada, en tiras finas (63g)

tilapia, cruda

14 oz (392g)

harina multiusos

3/8 taza(s) (49g)

sal

1/4 cucharadita (1g)

aceite de oliva

1 1/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

almendras

56 cucharadita, en tiras finas (126g)

tilapia, cruda

1 3/4 lbs (784g)

harina multiusos

3/4 taza(s) (97g)

sal

1/2 cucharadita (2g)

aceite de oliva

2 1/3 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.

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.