

# 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


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


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


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


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

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


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


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

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


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


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


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

Aperitivos

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




Dip de manzana y proteína

408 kcal


Almuerzo

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



Sándwich de pavo con pepino y eneldo

2 sándwich(es)- 901 kcal



Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 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


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

Aperitivos

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




Dip de manzana y proteína

408 kcal


Almuerzo

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



Sándwich de pavo con pepino y eneldo

2 sándwich(es)- 901 kcal




Cacahuets tostados

1/4 taza(s)- 230 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 cda (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 cda (1g)
- ☐ sal sazónada  
3/8 cda (2g)
- ☐ romero, seco  
1 1/4 cda (2g)
- ☐ canela  
2 cda (5g)
- ☐ eneldo seco  
1 cda (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 cda (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 cacahuete**  
4 cda (64g)
- ☐ **cacahuets 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. Escurre el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, 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.

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)

- 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.
- 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)

- 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 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.

### 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:

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

Para las 3 comidas:

**barrita 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 cacahuete**  
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 cacahuete**  
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 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.

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 sazónada**  
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.