

Meal Plan - Menú semanal para pérdida de peso de 1500 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

1480 kcal ● 147g protein (40%) ● 31g fat (19%) ● 132g carbs (36%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 33g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



[Batido de proteína \(leche\)](#)
258 kcal



[Uvas](#)
58 kcal

Aperitivos

210 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



[Pepperoni de pavo](#)
22 rebanadas- 94 kcal



[Plátano](#)
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

520 kcal, 54g proteína, 55g carbohidratos netos, 6g grasa



[Boniatos rellenos de pollo con BBQ](#)
1 patata(s)- 520 kcal

Cena

435 kcal, 47g proteína, 30g carbohidratos netos, 12g grasa



[Camarones básicos](#)
6 onza(s)- 205 kcal



[Ensalada sencilla de col rizada](#)
1 taza(s)- 55 kcal



[Lentejas](#)
174 kcal

Day 2

1477 kcal ● 136g protein (37%) ● 46g fat (28%) ● 112g carbs (30%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 33g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



[Batido de proteína \(leche\)](#)
258 kcal



[Uvas](#)
58 kcal

Aperitivos

210 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



[Pepperoni de pavo](#)
22 rebanadas- 94 kcal



[Plátano](#)
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

470 kcal, 42g proteína, 24g carbohidratos netos, 20g grasa



[Salteado de cerdo y verduras](#)
440 kcal



[Ensalada sencilla de col rizada](#)
1/2 taza(s)- 28 kcal



[Arroz con caldo de huesos](#)
184 kcal



[Pollo y verduras asados en una sola bandeja](#)
298 kcal

Day 3

1466 kcal ● 148g protein (40%) ● 39g fat (24%) ● 113g carbs (31%) ● 17g fiber (5%)

Desayuno

315 kcal, 33g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa



Batido de proteína (leche)
258 kcal



Uvas
58 kcal

Aperitivos

210 kcal, 13g proteína, 25g carbohidratos netos, 5g grasa



Pepperoni de pavo
22 rebanadas- 94 kcal



Plátano
1 plátano(s)- 117 kcal

Almuerzo

455 kcal, 54g proteína, 24g carbohidratos netos, 13g grasa



Puré de batata
92 kcal



Verduras mixtas
1/2 taza(s)- 49 kcal



Pechuga de pollo básica
8 onza(s)- 317 kcal

Cena

480 kcal, 48g proteína, 41g carbohidratos netos, 12g grasa



Arroz con caldo de huesos
184 kcal



Pollo y verduras asados en una sola bandeja
298 kcal

Day 4

1543 kcal ● 139g protein (36%) ● 56g fat (33%) ● 102g carbs (26%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

250 kcal, 20g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Barrita de proteína
1 barra- 245 kcal

Aperitivos

265 kcal, 15g proteína, 15g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Bocaditos de pepino con queso de cabra
118 kcal

Almuerzo

570 kcal, 52g proteína, 51g carbohidratos netos, 13g grasa



Arroz con caldo de huesos
92 kcal



Bol de pollo, brócoli y batata
477 kcal

Cena

455 kcal, 52g proteína, 10g carbohidratos netos, 22g grasa



Muslos de pollo básicos
9 onza- 383 kcal



Verduras mixtas
3/4 taza(s)- 73 kcal

Day 5

1549 kcal ● 132g protein (34%) ● 44g fat (26%) ● 141g carbs (37%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

250 kcal, 20g proteína, 27g carbohidratos netos, 5g grasa



Palitos de apio

1 tallo(s) de apio- 7 kcal



Barrita de proteína

1 barra- 245 kcal

Aperitivos

265 kcal, 15g proteína, 15g carbohidratos netos, 16g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal

Almuerzo

490 kcal, 29g proteína, 61g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal



Sándwich de jamón con barbacoa

1 sándwich(es)- 348 kcal

Cena

545 kcal, 68g proteína, 39g carbohidratos netos, 9g grasa



Pechuga de pollo marinada

8 onza(s)- 283 kcal



Lentejas

260 kcal

Day 6

1563 kcal ● 139g protein (36%) ● 66g fat (38%) ● 84g carbs (22%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

275 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

230 kcal, 7g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Semillas de girasol

90 kcal



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Chips de kale

69 kcal

Almuerzo

515 kcal, 46g proteína, 15g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Larb de pollo al estilo tailandés

401 kcal

Cena

545 kcal, 68g proteína, 39g carbohidratos netos, 9g grasa



Pechuga de pollo marinada

8 onza(s)- 283 kcal



Lentejas

260 kcal

Day 7

1522 kcal ● 141g protein (37%) ● 71g fat (42%) ● 64g carbs (17%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

275 kcal, 18g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal

Aperitivos

230 kcal, 7g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Nectarina
1 nectarina(s)- 70 kcal



Chips de kale
69 kcal

Almuerzo

515 kcal, 46g proteína, 15g carbohidratos netos, 28g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
113 kcal



Larb de pollo al estilo tailandés
401 kcal

Cena

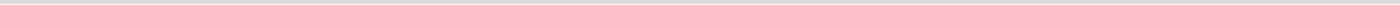
500 kcal, 70g proteína, 20g carbohidratos netos, 14g grasa



Tilapia con mantequilla y estragón
12 onza(s)- 410 kcal



Puré de batata
92 kcal



Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1423g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lbs (255g)
- ☐ pollo molido, crudo
1 lbs (454g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
2 3/4 fl oz (99g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
3 batata, 12,5 cm de largo (595g)
- ☐ kale (col rizada)
1/2 lbs (253g)
- ☐ brócoli
1/2 taza, picado (46g)
- ☐ calabacín
1/2 mediana (98g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (63g)
- ☐ tomates
2 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (329g)
- ☐ pimiento rojo
1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (60g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2/3 lbs (311g)
- ☐ brócoli congelado
3/8 paquete (118g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- ☐ cebolla morada
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
- ☐ pepinillos dulces
4 patatas fritas (30g)
- ☐ judías verdes frescas
1 1/2 taza, trozos de 1,25 cm (150g)
- ☐ ajo
2 1/2 diente (8g)
- ☐ jengibre fresco
1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)
- ☐ pimiento serrano
1 pimiento(s) (6g)

Bebidas

Salchichas y fiambres

- ☐ pepperoni de pavo
66 rebanadas (116g)
- ☐ fiambres de jamón
4 oz (113g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
6 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
2/3 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
1/2 taza (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo
6 oz (170g)
- ☐ tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 cdita (11g)
- ☐ orégano seco
3/4 cdita, molido (1g)
- ☐ pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
- ☐ pimentón (paprika)
3/8 cdita (1g)
- ☐ eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)
- ☐ vinagre de vino tinto
1/2 cdita (mL)
- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cdita (mL)
- ☐ coriandro molido
1/4 cdita (0g)
- ☐ estragón fresco
1 1/2 cdita, picado (1g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 taza (192g)

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

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
6 taza(s) (mL)
- ☐ queso de cabra
2 oz (57g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
4 cucharada (70g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ mantequilla
3/4 cda (11g)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
3 taza (276g)
- ☐ banana
3 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (354g)
- ☐ jugo de limón
1/4 cda (mL)
- ☐ jugo de lima
1 cda (mL)
- ☐ nectarina
2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

- ☐ salsa de soja
2 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
10 cucharada (116g)

Otro

- ☐ caldo de huesos de pollo
1 1/4 cup(s) (mL)
- ☐ salsa para salteados
2 cucharada (34g)
- ☐ barrita proteica (20 g de proteína)
2 barra (100g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

Productos de cerdo

- ☐ lomo de cerdo deshuesado
6 oz (170g)

Productos horneados

- ☐ bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 oz (28g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Batido de proteína (leche)

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



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

leche entera

1 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína

3 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(93g)

leche entera

3 taza(s) (mL)

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

Uvas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas

1 taza (92g)

Para las 3 comidas:

uvas

3 taza (276g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal  0g protein  0g fat  1g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Barrita de proteína

1 barra - 245 kcal  20g protein  5g fat  26g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita proteica (20 g de proteína)

1 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita proteica (20 g de proteína)

2 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

huevos

2 grande (100g)

tomates

1/2 taza, picada (90g)

romero, seco

1/4 cdita (0g)

vinagre balsámico

1 cdita (mL)

agua

3 cda (mL)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

huevos

4 grande (200g)

tomates

1 taza, picada (180g)

romero, seco

1/2 cdita (1g)

vinagre balsámico

2 cdita (mL)

agua

6 cda (mL)

aceite

1 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1 patata(s) - 520 kcal ● 54g protein ● 6g fat ● 55g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 patata(s)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

salsa barbacoa

2 2/3 cucharada (48g)

batatas, cortado por la mitad

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

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbreles con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Salteado de cerdo y verduras

440 kcal ● 41g protein ● 18g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



lomo de cerdo deshuesado, en cubos

6 oz (170g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

aceite, dividido

1/4 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

salsa para salteados

2 cucharada (34g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el cerdo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el cerdo y reservar.
2. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
3. Volver a añadir el cerdo a la sartén y mezclar.
4. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
5. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el cerdo esté completamente hecho.
6. Servir.

Ensalada sencilla de col rizada

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



Rinde 1/2 taza(s)

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Puré de batata

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



batatas

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

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.

Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

1/2 taza (68g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

1/2 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni hueso,
cruda**

1/2 lbs (224g)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
 2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
 3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
 4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
 5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.
-

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Arroz con caldo de huesos

92 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

caldo de huesos de pollo

1/4 cup(s) (mL)

1. En una cacerola con tapa hermética lleva el caldo de huesos a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si sale un poco de vapor por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está muy alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡No levantes la tapa! El vapor atrapado dentro es lo que permite que el arroz se cocine adecuadamente.
6. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Bol de pollo, brócoli y batata

477 kcal ● 49g protein ● 13g fat ● 33g carbs ● 9g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado

6 2/3 oz (187g)

pimentón (paprika)

3/8 cdita (1g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

5/6 batata, 12,5 cm de largo (175g)

aceite de oliva

1 2/3 cdita (mL)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (3g)

brócoli congelado

3/8 paquete (118g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
 2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
 3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
 4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
 5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métele en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
 6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
 7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.
-

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



pepino, cortado en medias lunas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

vinagre de vino tinto

1/2 cdita (mL)

eneldo seco

1/2 cdita (1g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

4 cucharada (70g)

cebolla morada, cortado en rodajas finas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Sándwich de jamón con barbacoa

1 sándwich(es) - 348 kcal ● 20g protein ● 6g fat ● 52g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pepinillos dulces

4 patatas fritas (30g)

salsa barbacoa

3 cda (51g)

fiambres de jamón, en trozos

4 oz (113g)

bollos para hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

1. En un tazón pequeño mezcla el jamón y la salsa barbacoa hasta que el jamón esté completamente cubierto.
2. Opcional: calienta el jamón y la barbacoa juntos en una sartén, removiendo ocasionalmente, durante unos minutos hasta que se caliente.
3. Coloca el jamón entre los panes y añade pepinillos. Sirve.

Almuerzo 6 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta con tomate simple

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Larb de pollo al estilo tailandés

401 kcal ● 43g protein ● 21g fat ● 7g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, picado

1/4 pequeña (18g)

judías verdes frescas, con los extremos recortados

3/4 taza, trozos de 1,25 cm (75g)

pollo molido, crudo

1/2 lbs (227g)

aceite

1/2 cdita (mL)

ajo, picado

1/2 diente (2g)

jengibre fresco, picado

1/2 pulgada (cubo de 2,5 cm) (3g)

pimiento serrano, picado

1/2 pimiento(s) (3g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

salsa de soja

1 cda (mL)

coriandro molido

1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

cebolla, picado

1/2 pequeña (35g)

judías verdes frescas, con los extremos recortados

1 1/2 taza, trozos de 1,25 cm (150g)

pollo molido, crudo

1 lbs (454g)

aceite

1 cdita (mL)

ajo, picado

1 diente (3g)

jengibre fresco, picado

1 pulgada (cubo de 2,5 cm) (5g)

pimiento serrano, picado

1 pimiento(s) (6g)

jugo de lima

1 cda (mL)

salsa de soja

2 cda (mL)

coriandro molido

1/4 cdita (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo, la cebolla, el jengibre, el chile serrano y el cilantro. Remueve y cocina hasta que la cebolla esté blanda, aproximadamente 5 minutos.
2. Incorpora el pollo picado y una pizca de sal. Cocina hasta que el pollo esté dorado y casi completamente cocido.
3. Añade las judías verdes y remueve. Cocina unos 5 minutos más hasta que las judías se ablanden un poco.
4. Añade la salsa de soja y el jugo de lima y mezcla. Sirve.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Pepperoni de pavo

22 rebanadas - 94 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepperoni de pavo
22 rebanadas (39g)

Para las 3 comidas:

pepperoni de pavo
66 rebanadas (116g)

1. Disfruta.

Plátano

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 3 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Bocaditos de pepino con queso de cabra

118 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepino, cortado en rodajas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

queso de cabra

1 oz (28g)

eneldo seco

1/2 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pepino, cortado en rodajas

1/2 pepino (21 cm) (151g)

queso de cabra

2 oz (57g)

eneldo seco

1 cdita (1g)

1. Coloca queso de cabra y eneldo sobre rodajas de pepino.
2. Sirve.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol

1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Para las 2 comidas:

nectarina, deshuesado

2 mediano (diá. 6.4 cm) (284g)

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

Chips de kale

69 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1/3 cda (mL)
kale (col rizada)
1/3 manojo (57g)
sal
1/3 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2/3 cda (mL)
kale (col rizada)
2/3 manojo (113g)
sal
2/3 cdita (4g)

1. Precalienta el horno a 350 F (175 C). Forra una bandeja con papel pergamino.
2. Separa las hojas del tallo y rompe las hojas en trozos del tamaño de un bocado.
3. Lava la kale y sécala completamente (si está húmeda, afectará mucho el resultado).
4. Rocía aceite de oliva sobre las hojas (sé moderado con el aceite, demasiado puede dejar las chips blandas).
5. Extiende las hojas sobre la bandeja y espolvorea con sal.
6. Hornea unos 10-15 minutos, hasta que los bordes estén dorados pero no quemados.
7. Servir

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Camarones básicos

6 onza(s) - 205 kcal ● 34g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite
1 1/2 cdita (mL)
camarón, crudo, pelado y desvenado
6 oz (170g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los camarones y cocina 2-3 minutos por cada lado hasta que se pongan rosados y opacos. Sazona con sal, pimienta o la mezcla de condimentos de tu elección.

Ensalada sencilla de col rizada

1 taza(s) - 55 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

aderezo para ensaladas
1 cda (mL)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Arroz con caldo de huesos

184 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)
caldo de huesos de pollo
1/2 cup(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo
1/2 taza (93g)
caldo de huesos de pollo
1 cup(s) (mL)

1. En una cacerola con tapa hermética lleva el caldo de huesos a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si sale un poco de vapor por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está muy alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡No levantes la tapa! El vapor atrapado dentro es lo que permite que el arroz se cocine adecuadamente.
6. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Pollo y verduras asados en una sola bandeja

298 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

6 oz (170g)

orégano seco

3/8 cdita, molido (1g)

brócoli

4 cucharada, picado (23g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

calabacín, en rodajas

1/4 mediana (49g)

cebolla, en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

aceite

1/2 cda (mL)

tomates

2 cucharada de tomates cherry (19g)

**pimiento rojo, sin semillas y en
rodajas**

1/4 mediano (aprox. 7 cm de largo,
6,5 cm diá.) (30g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

3/4 lbs (340g)

orégano seco

3/4 cdita, molido (1g)

brócoli

1/2 taza, picado (46g)

pimienta negra

3/8 cdita, molido (1g)

sal

3/8 cdita (2g)

calabacín, en rodajas

1/2 mediana (98g)

cebolla, en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

aceite

1 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry
(37g)

**pimiento rojo, sin semillas y en
rodajas**

1/2 mediano (aprox. 7 cm de largo,
6,5 cm diá.) (60g)

1. Precaliente el horno a 500°F (260°C).
 2. Pique todas las verduras en trozos grandes. Corte el pollo en cubos pequeños.
 3. En una fuente para asar o en una bandeja, agregue las verduras, el pollo crudo, el aceite y los condimentos. Mezcle para combinar.
 4. Hornee durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté cocido y las verduras ligeramente carbonizadas.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza

aceite

3/8 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lbs (255g)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

3/4 taza (101g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pechuga de pollo marinada

8 onza(s) - 283 kcal ● 50g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar

4 cucharada (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar

1/2 taza (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

1 lbs (448g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (1g)

agua

1 1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

3/4 taza (144g)

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Tilapia con mantequilla y estragón

12 onza(s) - 410 kcal ● 68g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

ajo, picado fino

1 1/2 diente (5g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

estragón fresco

1 1/2 cdita, picado (1g)

tilapia, cruda

3/4 lbs (336g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C) y forra una bandeja para hornear con papel de horno.
2. En un bol pequeño, calienta la mantequilla en el microondas unos segundos hasta que se derrita. Incorpora el ajo, el estragón y una pizca de sal.
3. Coloca los filetes de tilapia en la bandeja preparada y reparte la salsa con mantequilla sobre cada filete.
4. Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que la tilapia esté opaca y se desmenuce fácilmente con un tenedor. Sirve.

Puré de batata

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



batatas

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

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.