

Meal Plan - Menú semanal pérdida de peso de 1000 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

1058 kcal ● 91g protein (34%) ● 46g fat (39%) ● 45g carbs (17%) ● 25g fiber (9%)

Desayuno

205 kcal, 13g proteína, 10g carbohidratos netos, 12g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)
2 huevo(s)- 159 kcal



[Arándanos](#)
1/2 taza(s)- 47 kcal

Cena

410 kcal, 41g proteína, 15g carbohidratos netos, 16g grasa



[Frambuesas](#)
1 taza(s)- 72 kcal



[Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria](#)
337 kcal

Almuerzo

445 kcal, 37g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



[Guisantes sugar snap](#)
164 kcal



[Muslos de pollo con piel, miel y mostaza](#)
4 onza(s)- 279 kcal

Day 2

1011 kcal ● 94g protein (37%) ● 43g fat (38%) ● 48g carbs (19%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 13g proteína, 10g carbohidratos netos, 12g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)
2 huevo(s)- 159 kcal



[Arándanos](#)
1/2 taza(s)- 47 kcal

Cena

360 kcal, 44g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



[Queso cottage y miel](#)
1/2 taza(s)- 125 kcal



[Ensalada de pollo estilo buffalo](#)
237 kcal

Almuerzo

445 kcal, 37g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



[Guisantes sugar snap](#)
164 kcal



[Muslos de pollo con piel, miel y mostaza](#)
4 onza(s)- 279 kcal

Day 3

986 kcal ● 115g protein (47%) ● 24g fat (22%) ● 66g carbs (27%) ● 11g fiber (5%)

Desayuno

235 kcal, 35g proteína, 16g carbohidratos netos, 3g grasa



Queso cottage con piña
233 kcal

Almuerzo

355 kcal, 44g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Pollo con costra de hummus
6 oz- 234 kcal



Maíz salteado y habas de Lima
119 kcal

Cena

400 kcal, 36g proteína, 37g carbohidratos netos, 9g grasa



Bol de pollo, brócoli y arroz
314 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
86 kcal

Day 4

969 kcal ● 106g protein (44%) ● 34g fat (31%) ● 50g carbs (20%) ● 11g fiber (5%)

Desayuno

235 kcal, 35g proteína, 16g carbohidratos netos, 3g grasa



Queso cottage con piña
233 kcal

Almuerzo

355 kcal, 44g proteína, 14g carbohidratos netos, 12g grasa



Pollo con costra de hummus
6 oz- 234 kcal



Maíz salteado y habas de Lima
119 kcal

Cena

380 kcal, 27g proteína, 20g carbohidratos netos, 19g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 taza(s)- 70 kcal



Puré de batata con mantequilla
125 kcal



Pavo molido básico
4 onza- 188 kcal

Day 5

1038 kcal ● 91g protein (35%) ● 41g fat (36%) ● 65g carbs (25%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

250 kcal, 14g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Kale y huevos
189 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Almuerzo

410 kcal, 46g proteína, 17g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo básica
6 onza(s)- 238 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



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

Cena

380 kcal, 30g proteína, 34g carbohidratos netos, 12g grasa



Cuscús
151 kcal



Hamburguesa simple de pavo
1 hamburguesa(s)- 188 kcal



Guisantes sugar snap
41 kcal

Day 6

1038 kcal ● 91g protein (35%) ● 41g fat (36%) ● 65g carbs (25%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

250 kcal, 14g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Kale y huevos
189 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Almuerzo

410 kcal, 46g proteína, 17g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo básica
6 onza(s)- 238 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal



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

Cena

380 kcal, 30g proteína, 34g carbohidratos netos, 12g grasa



Cuscús
151 kcal



Hamburguesa simple de pavo
1 hamburguesa(s)- 188 kcal



Guisantes sugar snap
41 kcal

Day 7

954 kcal ● 107g protein (45%) ● 35g fat (33%) ● 43g carbs (18%) ● 10g fiber (4%)

Desayuno

250 kcal, 14g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Kale y huevos
189 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Cena

380 kcal, 54g proteína, 17g carbohidratos netos, 9g grasa



Pechuga de pollo marinada
8 onza(s)- 283 kcal



Remolachas
4 remolachas- 96 kcal

Almuerzo

325 kcal, 39g proteína, 12g carbohidratos netos, 12g grasa



Pollo al horno con ajo y parmesano
5 1/3 onza(s)- 266 kcal



Ensalada mixta
61 kcal



Frutas y jugos

- ☐ frambuesas
1 taza (123g)
- ☐ arándanos
1 taza (148g)
- ☐ piña enlatada
10 cucharada, trozos (113g)
- ☐ pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
5/8 mediana (35g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3/4 lbs (335g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
6 2/3 taza (960g)
- ☐ cebolla
2 cucharada, picada (20g)
- ☐ apio crudo
1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)
- ☐ brócoli congelado
5 3/4 oz (162g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
4 cucharada (30g)
- ☐ granos de maíz congelados
1/2 taza (68g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
1/2 taza (80g)
- ☐ batatas
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)
- ☐ ajo
1/6 diente (1g)
- ☐ cebolla morada
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (7g)
- ☐ tomates
1/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (23g)
- ☐ lechuga romana
1/4 corazones (125g)
- ☐ pepino
1/8 pepino (21 cm) (19g)

Productos avícolas

Especias y hierbas

- ☐ tomillo, seco
1/8 oz (1g)
- ☐ sal
4 g (4g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
3/4 cda (11g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (1g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/6 cdita (0g)
- ☐ albahaca, seca
1/6 cdita, hojas (0g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ mayonesa
3/4 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
3/4 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
1/2 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar
4 cucharada (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1/2 cucharada (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
10 grande (500g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3 taza (678g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 cucharada (35g)
- ☐ mantequilla
1 cdita (5g)
- ☐ leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)
- ☐ queso parmesano
2 cucharadita (4g)

Dulces

- ☐ miel
1 oz (25g)

Otro

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 1/4 lbs (1445g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1/2 lbs (227g)
- ☐ pavo molido, crudo
3/4 lbs (340g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/8 tsp (mL)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1 1/2 cda (mL)

- ☐ mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1/4 bolsa (~160 g) (40g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
3 cucharada (46g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
1/2 caja (165 g) (82g)

Productos horneados

- ☐ migas de pan
4 cucharadita (9g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos básicos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Arándanos

1/2 taza(s) - 47 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 9g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos

1/2 taza (74g)

Para las 2 comidas:

arándanos

1 taza (148g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Queso cottage con piña

233 kcal ● 35g protein ● 3g fat ● 16g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

piña enlatada, escurrido
5 cucharada, trozos (57g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/4 taza (283g)

Para las 2 comidas:

piña enlatada, escurrido
10 cucharada, trozos (113g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
2 1/2 taza (565g)

1. Escorra 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.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Kale y huevos

189 kcal ● 13g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1 pizca (0g)
kale (col rizada)
1/2 taza, picada (20g)
huevos
2 grande (100g)
aceite
1 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

sal
3 pizca (1g)
kale (col rizada)
1 1/2 taza, picada (60g)
huevos
6 grande (300g)
aceite
3 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 3 comidas:

pomelo

1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(498g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados

2 2/3 taza (384g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados

5 1/3 taza (768g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

4 onza(s) - 279 kcal ● 26g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

4 oz (113g)

sal

1/8 cdita (0g)

tomillo, seco

1/4 cdita, molido (0g)

miel

1/4 cda (5g)

mostaza marrón tipo deli

3/8 cda (6g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1/2 lbs (227g)

sal

1/8 cdita (1g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

miel

1/2 cda (11g)

mostaza marrón tipo deli

3/4 cda (11g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pollo con costra de hummus

6 oz - 234 kcal ● 40g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

hummus

1 1/2 cucharada (23g)

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

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

pimentón (paprika)

1/6 cdita (0g)

hummus

3 cucharada (46g)

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

3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Seca el pollo con toallas de papel y sazona con sal y pimienta.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada. Extiende hummus sobre la parte superior del pollo hasta cubrirlo uniformemente. Espolvorea pimentón sobre el hummus.
4. Hornea durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté bien cocido y no esté rosado por dentro. Sirve.

Maíz salteado y habas de Lima

119 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

granos de maíz congelados

4 cucharada (34g)

habas de Lima, congeladas

4 cucharada (40g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

granos de maíz congelados

1/2 taza (68g)

habas de Lima, congeladas

1/2 taza (80g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

1. Añade el aceite a una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Añade la chalota y cocina durante aproximadamente 1-2 minutos, hasta que esté blanda.
3. Añade las habas de Lima, el maíz y el condimento y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que se calienten y estén tiernos, aproximadamente 3-4 minutos.
4. Servir.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pechuga de pollo básica

6 onza(s) - 238 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

3/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (168g)

Para las 2 comidas:

aceite

3/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (336g)

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.

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Verduras mixtas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Pollo al horno con ajo y parmesano

5 1/3 onza(s) - 266 kcal ● 36g protein ● 10g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Rinde 5 1/3 onza(s)

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/3 lbs (151g)
albahaca, seca
1/6 cdita, hojas (0g)
migas de pan
4 cucharadita (9g)
queso parmesano
2 cucharadita (4g)
ajo, picado
1/6 diente (1g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase ligeramente un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. En un bol, mezcle el aceite de oliva y el ajo. En otro bol, mezcle el pan rallado, el queso parmesano, la albahaca y la pimienta. Pase cada pechuga de pollo por la mezcla de aceite y, a continuación, por la mezcla de pan rallado. Coloque las pechugas empanadas en el molde preparado y cubra con la mezcla de pan rallado restante.
3. Hornee 30 minutos en el horno precalentado, o hasta que el pollo ya no esté rosado y los jugos salgan claros.

Ensalada mixta

61 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 5g carbs ● 3g fiber



aderezo para ensaladas

1/2 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (7g)

tomates, cortado en cubitos

1/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (23g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1/4 pequeño (14 cm de largo) (13g)

lechuga romana, rallado

1/4 corazones (125g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/8 pepino (21 cm) (19g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Frambuesas

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



Rinde 1 taza(s)

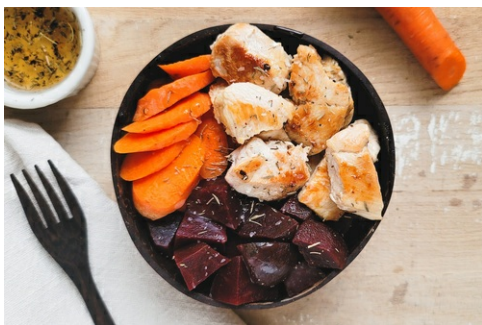
frambuesas

1 taza (123g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

337 kcal ● 39g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



zanahorias, cortado en rodajas finas

3/8 mediana (23g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos

6 oz (168g)

vinagre de sidra de manzana

3/8 tsp (mL)

tomillo, seco

1/6 cdita, hojas (0g)

aceite

3/4 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

3 oz (85g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Queso cottage y miel

1/2 taza(s) - 125 kcal ● 14g protein ● 1g fat ● 15g carbs ● 0g fiber



Rinde 1/2 taza(s)

miel

2 cdita (14g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1/2 taza (113g)

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

Ensalada de pollo estilo buffalo

237 kcal ● 30g protein ● 11g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



mayonesa

3/4 cda (mL)

cebolla, picado

2 cucharada, picada (20g)

Frank's Red Hot sauce

1 1/2 cda (mL)

yogur griego desnatado, natural

2 cucharada (35g)

apio crudo, picado

1/2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (9g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

4 oz (113g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

1. Añade pechugas de pollo enteras a una cacerola y cúbrealas con agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado por dentro. Traslada el pollo a un plato y deja enfriar.
2. Cuando el pollo esté lo bastante frío para manejarlo, desmenúzalo con dos tenedores.
3. Mezcla el pollo desmenuzado, el apio, la cebolla, el yogur griego, la mayonesa y la salsa picante en un bol.
4. Sirve el pollo estilo buffalo sobre una cama de hojas verdes y disfruta.
5. Nota de preparación: guarda la mezcla de pollo buffalo en el frigorífico en un recipiente hermético, separada de las hojas verdes. Únelas cuando vayas a servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Bol de pollo, brócoli y arroz

314 kcal ● 32g protein ● 6g fat ● 31g carbs ● 3g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

4 oz (112g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

mezcla de arroz saborizada

1/4 bolsa (~160 g) (40g)

brócoli congelado

1/4 paquete (71g)

1. Corta la pechuga de pollo en cubos pequeños (0.5 - 1 pulgada) y saltéalos en aceite de oliva a fuego medio hasta que estén cocidos. Sazona con sal y pimienta (o cualquier otro condimento) al gusto.
2. Mientras tanto, prepara la mezcla de arroz y el brócoli según las instrucciones de los paquetes.
3. Cuando todo esté listo, mézclalo y sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

86 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



edamame, congelado, sin vaina

4 cucharada (30g)

vinagreta balsámica

1/2 cda (mL)

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), picado

1 remolacha(s) (50g)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

1. Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
2. Coloca las hojas verdes, el edamame y las remolachas en un bol. Aliña con la vinagreta y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

brócoli congelado

1 taza (91g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

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

Puré de batata con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



mantequilla

1 cdita (5g)

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, añade mantequilla por encima y sirve.

Pavo molido básico

4 onza - 188 kcal ● 22g protein ● 11g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza

aceite

1/2 cdita (mL)

pavo molido, crudo

4 oz (113g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Cuscús

151 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cuscús instantáneo, saborizado

1/4 caja (165 g) (41g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado

1/2 caja (165 g) (82g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Hamburguesa simple de pavo

1 hamburguesa(s) - 188 kcal ● 22g protein ● 11g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/2 cdita (mL)
pavo molido, crudo
4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)

1. En un bol, sazona la carne de pavo molida con sal, pimienta y cualquier otro condimento preferido. Forma las hamburguesas.
Calienta aceite en una parrilla o sartén caliente. Añade la hamburguesa y cocina aproximadamente 3-4 minutos por lado o hasta que ya no esté rosada por dentro. Sirve.

Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 7

Pechuga de pollo marinada

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



Rinde 8 onza(s)

salsa para marinar

4 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

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.

Remolachas

4 remolachas - 96 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Rinde 4 remolachas

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)

4 remolacha(s) (200g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.
-