

Meal Plan - Menú semanal para pérdida de peso de 1100 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

1144 kcal ● 99g protein (35%) ● 59g fat (46%) ● 39g carbs (14%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 15g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



[Tostada con aguacate estilo suroeste](#)
1 tostada(s)- 193 kcal



[Claras de huevo revueltas](#)
61 kcal

Cena

420 kcal, 44g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



[Zoodles con camarones al limón y ajo](#)
6 oz camarones- 307 kcal



[Leche](#)
3/4 taza(s)- 112 kcal

Almuerzo

470 kcal, 40g proteína, 4g carbohidratos netos, 30g grasa



[Alitas de pollo estilo indio](#)
10 2/3 onza(s)- 440 kcal



[Judías verdes](#)
32 kcal

Day 2

1089 kcal ● 109g protein (40%) ● 51g fat (42%) ● 35g carbs (13%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 15g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



[Tostada con aguacate estilo suroeste](#)
1 tostada(s)- 193 kcal



[Claras de huevo revueltas](#)
61 kcal

Cena

365 kcal, 54g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



[Camarones con lima y cajún](#)
8 onza(s)- 215 kcal



[Leche](#)
1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

470 kcal, 40g proteína, 4g carbohidratos netos, 30g grasa



[Alitas de pollo estilo indio](#)
10 2/3 onza(s)- 440 kcal



[Judías verdes](#)
32 kcal

Day 3

1165 kcal115g protein (39%)41g fat (31%)70g carbs (24%)15g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 15g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa



Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal



Claras de huevo revueltas
61 kcal

Cena

515 kcal, 58g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
86 kcal



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Almuerzo

395 kcal, 42g proteína, 22g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas
304 kcal



Puré de batata
92 kcal

Day 4

1132 kcal111g protein (39%)39g fat (31%)72g carbs (26%)13g fiber (4%)

Desayuno

220 kcal, 11g proteína, 21g carbohidratos netos, 9g grasa



Leche
1/2 taza(s)- 75 kcal



Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Cena

515 kcal, 58g proteína, 30g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal



Ensalada de edamame y remolacha
86 kcal



Arroz integral
1/2 taza de arroz integral cocido- 115 kcal

Almuerzo

395 kcal, 42g proteína, 22g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada básica de pollo y espinacas
304 kcal



Puré de batata
92 kcal

Day 5

1070 kcal● 104g protein (39%)● 40g fat (34%)● 57g carbs (21%)● 16g fiber (6%)

Desayuno

220 kcal, 11g proteína, 21g carbohidratos netos, 9g grasa

 **Leche**
1/2 taza(s)- 75 kcal

 **Tostada con hummus**
1 rebanada(s)- 146 kcal

Cena

465 kcal, 50g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa

 **Ensalada de atún con aguacate**
327 kcal

 **Yogur griego proteico**
1 envase- 139 kcal

Almuerzo

385 kcal, 43g proteína, 24g carbohidratos netos, 10g grasa

 **Remolachas**
6 remolachas- 145 kcal

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

Day 6

1093 kcal● 130g protein (48%)● 44g fat (36%)● 33g carbs (12%)● 12g fiber (5%)

Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa

 **Huevos revueltos básicos**
2 huevo(s)- 159 kcal

 **Naranja**
1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

465 kcal, 50g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa

 **Ensalada de atún con aguacate**
327 kcal

 **Yogur griego proteico**
1 envase- 139 kcal

Almuerzo

380 kcal, 66g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa

 **Pechuga de pollo marinada**
10 onza(s)- 353 kcal

 **Brócoli**
1 taza(s)- 29 kcal

Day 7

1102 kcal ● 144g protein (52%) ● 39g fat (32%) ● 32g carbs (11%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

475 kcal, 65g proteína, 11g carbohidratos netos, 17g grasa



Zanahorias asadas
2 zanahoria(s)- 106 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
10 onza(s)- 370 kcal

Almuerzo

380 kcal, 66g proteína, 4g carbohidratos netos, 11g grasa



Pechuga de pollo marinada
10 onza(s)- 353 kcal



Brócoli
1 taza(s)- 29 kcal



Verduras y productos vegetales

- ☐ calabacín
1 1/2 mediana (294g)
- ☐ ajo
3/4 diente (2g)
- ☐ espinaca fresca
4 1/2 taza(s) (131g)
- ☐ judías verdes congeladas
1 1/3 taza (161g)
- ☐ edamame, congelado, sin vaina
1/2 taza (59g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)
- ☐ batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- ☐ cebolla
3/8 pequeña (26g)
- ☐ tomates
6 cucharada, picada (68g)
- ☐ brócoli congelado
2 taza (182g)
- ☐ zanahorias
2 grande (144g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
5/6 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar
10 cucharada (mL)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3/4 cda (mL)
- ☐ limas
1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)
- ☐ jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ naranja
2 naranja (308g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1/6 taza(s) (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ camarón, crudo
14 oz (397g)
- ☐ atún enlatado
1 1/2 lata (258g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
2 3/4 taza(s) (mL)
- ☐ claras de huevo
3/4 taza (182g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles refritos
3/4 taza (182g)
- ☐ hummus
5 cda (75g)

Otro

- ☐ guacamole (comercial)
6 cda (93g)
- ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/3 lbs (160g)

Especias y hierbas

- ☐ curry en polvo
2 cda (13g)
- ☐ sal
10 1/4 g (10g)
- ☐ condimento cajún
1/2 cda (3g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (1g)
- ☐ limón y pimienta
5/8 cda (4g)

Productos avícolas

- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/3 lbs (605g)

☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 lbs (1802g)

Cereales y pastas

☐ arroz integral
1/3 taza (63g)

Bebidas

☐ agua
2/3 taza(s) (mL)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal ● 8g protein ● 7g fat ● 18g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

espinaca fresca
1/8 taza(s) (4g)
frijoles refritos
4 cucharada (61g)
guacamole (comercial)
2 cda (31g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 3 comidas:

espinaca fresca
3/8 taza(s) (11g)
frijoles refritos
3/4 taza (182g)
guacamole (comercial)
6 cda (93g)
pan
3 rebanada(s) (96g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

Claras de huevo revueltas

61 kcal ● 7g protein ● 4g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cda (mL)
claras de huevo
4 cucharada (61g)

Para las 3 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
claras de huevo
3/4 taza (182g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazóna con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

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.

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal 7g protein 5g fat 15g carbs 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

hummus
2 1/2 cda (38g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

hummus
5 cda (75g)
pan
2 rebanada (64g)

- 1. (Opcional) Tuesta el pan.
- 2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

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.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal  1g protein  0g fat  16g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Alitas de pollo estilo indio

10 2/3 onza(s) - 440 kcal ● 39g protein ● 30g fat ● 0g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

curry en polvo

1 cda (6g)

sal

2/3 cdita (4g)

alitas de pollo, con piel, crudas

2/3 lbs (303g)

aceite

1/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

curry en polvo

2 cda (13g)

sal

1 1/3 cdita (8g)

alitas de pollo, con piel, crudas

1 1/3 lbs (605g)

aceite

1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

Judías verdes

32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas

2/3 taza (81g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas

1 1/3 taza (161g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada básica de pollo y espinacas

304 kcal ● 40g protein ● 14g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido

6 oz (170g)

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

aceite

1 cdita (mL)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, picado y cocido

3/4 lbs (340g)

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

aceite

2 cdita (mL)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

1. Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Cocina el pollo unos 6-7 minutos por lado o hasta que ya no esté rosado en el centro. Cuando esté hecho, déjalo reposar un par de minutos y córtalo en tiras.
3. Coloca las espinacas y cubre con el pollo.
4. Rocía el aderezo al servir.

Puré de batata

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



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

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

Para las 2 comidas:

batatas

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

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.

Almuerzo 3

Comer los día 5

Remolachas

6 remolachas - 145 kcal  5g protein  1g fat  24g carbs  6g fiber



Rinde 6 remolachas

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)

6 remolacha(s) (300g)

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

Pechuga de pollo básica

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



Rinde 6 onza(s)

aceite

3/8 cda (mL)

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

6 oz (168g)

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 6 y día 7

Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal ● 63g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar

5 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

10 oz (280g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar

10 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/4 lbs (560g)

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.

Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado

1 taza (91g)

Para las 2 comidas:

brócoli congelado

2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Zoodles con camarones al limón y ajo

6 oz camarones - 307 kcal ● 38g protein ● 12g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Rinde 6 oz camarones

calabacín, cortado en espiral

1 1/2 mediana (294g)

aceite

3/4 cda (mL)

jugo de limón

3/4 cda (mL)

caldo de verduras

1/6 taza(s) (mL)

ajo, cortado en cubos

3/4 diente (2g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

6 oz (170g)

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade el ajo y los camarones en una sola capa y sazona con sal/pimienta al gusto. Cocina 1-2 minutos por cada lado hasta que los camarones estén cocidos y rosados. Retira los camarones y reserva.
2. Añade el caldo y el jugo de limón a la sartén y cocina a fuego lento 2-3 minutos. Incorpora la calabacita en espiral y mezcla con el caldo. Cocina alrededor de 1 minuto hasta que se caliente.
3. Vuelve a añadir los camarones y sirve.

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

leche entera

3/4 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Camarones con lima y cajún

8 onza(s) - 215 kcal ● 46g protein ● 3g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

limas, exprimido

1/2 fruta (5.1 cm diá.) (34g)

condimento cajún

1/2 cda (3g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

1/2 lbs (227g)

1. Mezcla el condimento cajún, el jugo de lima y el aceite en una bolsa de plástico con cierre. Añade los camarones, cubre con la marinada, exprime el exceso de aire y sella la bolsa. Marina en el frigorífico durante 20 minutos.
2. Saca los camarones de la marinada y sacude el exceso. Desecha la marinada restante.
3. Cocina los camarones en la parrilla o en una sartén hasta que estén de color rosa brillante por fuera y el interior ya no sea transparente, unos 2-3 minutos por lado.
4. Sirve.

Leche

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



Rinde 1 taza(s)

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal ● 51g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

aceite

1 cdita (mL)

vinagreta balsámica

2 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

aceite

2 cdita (mL)

vinagreta balsámica

4 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 lbs (454g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Ensalada de edamame y remolacha

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

edamame, congelado, sin vaina

1/2 taza (59g)

vinagreta balsámica

1 cda (mL)

remolachas precocidas

(enlatadas o refrigeradas), picado

2 remolacha(s) (100g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

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.

Arroz integral

1/2 taza de arroz integral cocido - 115 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 23g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

arroz integral
1/3 taza (63g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
agua
2/3 taza(s) (mL)
sal
1/4 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Ensalada de atún con aguacate

327 kcal ● 30g protein ● 18g fat ● 4g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado
1/6 pequeña (13g)
tomates
3 cucharada, picada (34g)
atún enlatado
3/4 lata (129g)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
jugo de lima
3/4 cdita (mL)
aguacates
3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado
3/8 pequeña (26g)
tomates
6 cucharada, picada (68g)
atún enlatado
1 1/2 lata (258g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (mL)
aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)

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.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Zanahorias asadas

2 zanahoria(s) - 106 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 2 zanahoria(s)

zanahorias, cortado en rodajas
2 grande (144g)
aceite
1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las zanahorias en rodajas en una bandeja de horno y mézclalas con aceite y una pizca de sal. Extiéndelas uniformemente y ásalas durante aproximadamente 30 minutos hasta que estén tiernas. Servir.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 onza(s) - 370 kcal ● 64g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 onza(s)

limón y pimienta

5/8 cda (4g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

10 oz (280g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
 2. EN ESTUFA
 3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
 4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
 5. AL HORNO
 6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
 7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
 8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
 9. AL GRATÉN/ASADO
 10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
 11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
 12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.
-