

Meal Plan - Menú semanal de 70 g de proteína

[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

1081 kcal ● 89g protein (33%) ● 53g fat (44%) ● 51g carbs (19%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

220 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 12g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

415 kcal, 43g proteína, 33g carbohidratos netos, 10g grasa



Bol de pollo, brócoli y batata

286 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Almuerzo

445 kcal, 32g proteína, 7g carbohidratos netos, 31g grasa



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal

Day 2

1026 kcal ● 77g protein (30%) ● 46g fat (41%) ● 64g carbs (25%) ● 12g fiber (5%)

Desayuno

220 kcal, 14g proteína, 11g carbohidratos netos, 12g grasa



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Cena

365 kcal, 34g proteína, 12g carbohidratos netos, 19g grasa



Pimientos rellenos de pollo y quinoa con pesto

2 media(s) pimiento(s)- 367 kcal

Almuerzo

440 kcal, 28g proteína, 40g carbohidratos netos, 15g grasa



Sándwich a la plancha con champiñones y queso

162 kcal



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal

Day 3

992 kcal72g protein (29%)30g fat (27%)96g carbs (39%)12g fiber (5%)

Desayuno

155 kcal, 9g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa

Huevos revueltos con pesto
1 huevo(s)- 99 kcal

Tostada con mantequilla
1/2 rebanada(s)- 57 kcal

Cena

445 kcal, 37g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa

Chips de tortilla
141 kcal

Sopa mexicana de pozole
302 kcal

Almuerzo

395 kcal, 26g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa

Galletas saladas
8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli
1 sándwich(es)- 258 kcal

Day 4

992 kcal72g protein (29%)30g fat (27%)96g carbs (39%)12g fiber (5%)

Desayuno

155 kcal, 9g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa

Huevos revueltos con pesto
1 huevo(s)- 99 kcal

Tostada con mantequilla
1/2 rebanada(s)- 57 kcal

Cena

445 kcal, 37g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa

Chips de tortilla
141 kcal

Sopa mexicana de pozole
302 kcal

Almuerzo

395 kcal, 26g proteína, 48g carbohidratos netos, 9g grasa

Galletas saladas
8 galleta(s) salada(s)- 135 kcal

Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli
1 sándwich(es)- 258 kcal

Day 5

961 kcal70g protein (29%)35g fat (33%)75g carbs (31%)16g fiber (7%)

Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa

Zanahorias y hummus
164 kcal

Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

355 kcal, 25g proteína, 25g carbohidratos netos, 16g grasa

Puré de batata con mantequilla
125 kcal

Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal

Pollo fácil con ajo
3 onza(s)- 137 kcal

Cena

370 kcal, 33g proteína, 36g carbohidratos netos, 9g grasa

Boniatos rellenos de pollo con BBQ
1/2 patata(s)- 260 kcal

Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Day 6

961 kcal70g protein (29%)35g fat (33%)75g carbs (31%)16g fiber (7%)

Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa

Zanahorias y hummus
164 kcal

Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

355 kcal, 25g proteína, 25g carbohidratos netos, 16g grasa

Puré de batata con mantequilla
125 kcal

Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal

Pollo fácil con ajo
3 onza(s)- 137 kcal

Cena

370 kcal, 33g proteína, 36g carbohidratos netos, 9g grasa

Boniatos rellenos de pollo con BBQ
1/2 patata(s)- 260 kcal

Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Day 7

1000 kcal ● 73g protein (29%) ● 41g fat (37%) ● 67g carbs (27%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

235 kcal, 12g proteína, 14g carbohidratos netos, 11g grasa



Zanahorias y hummus
164 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

335 kcal, 39g proteína, 8g carbohidratos netos, 15g grasa



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
337 kcal

Almuerzo

430 kcal, 22g proteína, 45g carbohidratos netos, 15g grasa



Sándwich club de pollo
1/2 sándwich(es)- 273 kcal



Mandarina
4 mandarina(s)- 156 kcal

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 3/4 lbs (788g)

Especias y hierbas

- ☐ pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)
- ☐ pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
- ☐ sal
1/4 cdita (2g)
- ☐ tomillo, seco
1/8 oz (1g)
- ☐ condimento chipotle
1 1/3 cdita (3g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (525g)
- ☐ brócoli congelado
1/4 paquete (71g)
- ☐ tomates
1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (219g)
- ☐ pimienta
1 1/6 grande (193g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- ☐ lechuga romana
2 1/2 hoja interior (15g)
- ☐ champiñones
1/2 lbs (244g)
- ☐ zanahorias baby
48 mediana (480g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente(s) (5g)
- ☐ zanahorias
3/8 mediana (23g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
3 oz (85g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/4 oz (mL)
- ☐ aceite
1 1/3 oz (mL)
- ☐ mayonesa
1/2 cda (mL)

Frutas y jugos

- ☐ clementinas
6 fruta (444g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
9 grande (450g)
- ☐ queso provolone
1 rebanada(s) (28g)
- ☐ queso en lonchas
1 1/2 rebanada (21 g c/u) (32g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)
- ☐ queso mozzarella, rallado
4 cucharada (22g)
- ☐ mantequilla
1/6 barra (21g)
- ☐ leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
4 oz (113g)

Productos horneados

- ☐ pan
1/3 lbs (160g)
- ☐ galletas saladas
16 crackers (56g)
- ☐ migas de pan
2 cucharada (14g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ salsa pesto
1 1/2 oz (46g)
- ☐ salsa barbacoa
3 1/4 fl oz (116g)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
3/8 tsp (mL)

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, cruda
1 cucharada (9g)
- ☐ hominy blanco
2/3 lata (440 g) (293g)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
1 container (170g)
- ☐ condimento italiano
1/4 cdita (1g)
- ☐ tomates guisados con pimientos y especias
2/3 lata (~425 g) (280g)
- ☐ mezcla para coleslaw
2/3 taza (60g)

Aperitivos

- ☐ totopos (tortilla chips)
2 oz (57g)

Productos de cerdo

- ☐ solomillo de cerdo, crudo
2/3 lbs (302g)

Bebidas

- ☐ agua
2/3 taza(s) (mL)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de pollo
10 oz (284g)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
12 cda (180g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas

1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas

2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

tomates

12 tomates cherry (204g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

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.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Huevos revueltos con pesto

1 huevo(s) - 99 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto
1/2 cda (8g)
huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

salsa pesto
1 cda (16g)
huevos
2 grande (100g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos. Sirve.

Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s) - 57 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1/2 cdita (2g)
pan
1/2 rebanada (16g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
1 cdita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Zanahorias y hummus

164 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
16 mediana (160g)
hummus
4 cda (60g)

Para las 3 comidas:

zanahorias baby
48 mediana (480g)
hummus
12 cda (180g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos
1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos
3 grande (150g)

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga - 445 kcal ● 32g protein ● 31g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 wrap(s) de lechuga

pimiento, cortado en tiras

1 pequeña (74g)

aceite

2 cdita (mL)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

queso provolone

1 rebanada(s) (28g)

cebolla, cortado en rodajas

1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

filete de sirloin (sirloin), crudo, cortado en tiras

4 oz (113g)

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne y cocina hasta que esté dorada y completamente cocida, unos 5-10 minutos. Retira la carne de la sartén y reserva.
2. Añade las cebollas y los pimientos a la sartén con los jugos restantes y fríe hasta que las verduras estén tiernas, unos 10 minutos.
3. Escurre cualquier líquido restante y vuelve a añadir la carne a la sartén. Añade el queso y remueve hasta que el queso se haya derretido por completo. Sazona con condimento italiano y sal/pimienta al gusto.
4. Sirve la mezcla de carne en las hojas de lechuga.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

162 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



queso en lonchas

1/2 rebanada (21 g c/u) (11g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

champiñones

4 cucharada, picada (18g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 envase(s)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Galletas saladas

8 galleta(s) salada(s) - 135 kcal  2g protein  6g fat  18g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

galletas saladas
8 crackers (28g)

Para las 2 comidas:

galletas saladas
16 crackers (56g)

1. Disfruta.

Sándwich de pollo con salsa barbacoa estilo deli

1 sándwich(es) - 258 kcal  24g protein  3g fat  30g carbs  3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para coleslaw
1/3 taza (30g)
salsa barbacoa
2 cda (34g)
fiambres de pollo
4 oz (113g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 2 comidas:

mezcla para coleslaw
2/3 taza (60g)
salsa barbacoa
4 cda (68g)
fiambres de pollo
1/2 lbs (227g)
pan
2 rebanada(s) (64g)

1. Crea el sándwich untando salsa barbacoa en la mitad del pan y rellena con pollo y coleslaw. Cubre con la otra mitad del pan. Sirve.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Puré de batata con mantequilla

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



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 cdita (5g)

batatas

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

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 cdita (9g)

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, añade mantequilla por encima y sirve.

Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

champiñones, cortado en rodajas

4 oz (113g)

aceite

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

champiñones, cortado en rodajas

1/2 lbs (227g)

aceite

1 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.

Pollo fácil con ajo

3 onza(s) - 137 kcal ● 20g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado finamente

3/4 diente(s) (2g)

migas de pan

1 cucharada (7g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3 oz (85g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado finamente

1 1/2 diente(s) (5g)

migas de pan

2 cucharada (14g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

6 oz (170g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
2. En una cacerola pequeña derrite la mantequilla/margarina con el ajo. Sumerge los trozos de pollo en la mezcla de mantequilla/ajo, dejando que el exceso escurra, luego cubre completamente con pan rallado.
3. Coloca el pollo empanado en una fuente para hornear. Combina cualquier resto de la salsa de mantequilla/ajo con pan rallado y vierte la mezcla sobre las piezas de pollo. Hornea en el horno precalentado durante 20 a 30 minutos o hasta que ya no esté rosado por dentro. El tiempo puede variar según el grosor de la pechuga.
4. Sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Sándwich club de pollo

1/2 sándwich(es) - 273 kcal ● 19g protein ● 15g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

tomates

1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

lechuga romana

1/2 hoja interior (3g)

mayonesa

1/2 cda (mL)

queso en lonchas

1 rebanada (21 g c/u) (21g)

fiambres de pollo

2 oz (57g)

1. Arme el sándwich a su gusto.

Mandarina

4 mandarina(s) - 156 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 30g carbs ● 5g fiber

Rinde 4 mandarina(s)

clementinas

4 fruta (296g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Bol de pollo, brócoli y batata

286 kcal ● 29g protein ● 8g fat ● 20g carbs ● 6g fiber



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

4 oz (112g)

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

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

aceite de oliva

1 cdita (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

brócoli congelado

1/4 paquete (71g)

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 métalo 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.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pimientos rellenos de pollo y quinoa con pesto

2 media(s) pimiento(s) - 367 kcal ● 34g protein ● 19g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 media(s) pimiento(s)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

4 oz (113g)

quinoa, cruda

2 2/3 cucharadita (9g)

salsa pesto

1/6 frasco (177 g) (30g)

queso mozzarella, rallado

4 cucharada (22g)

pimiento

1 mediana (119g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbre las 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. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Debe rendir aproximadamente 1 taza de quinoa cocida. Reserva.
4. Mientras tanto, enciende el grill y coloca los pimientos bajo el grill durante 5 minutos hasta que la piel se ampolle y ennegrezca. Retira y deja enfriar.
5. Precalienta el horno a 350 F (180 C).
6. En un bol mediano mezcla la quinoa, el pollo, el queso y el pesto.
7. Cuando los pimientos estén fríos, córtalos por la mitad y quita las semillas.
8. Rellena las mitades de pimiento con la mezcla de pollo y cubre con queso.
9. Hornea durante 10 minutos. Servir.

Chips de tortilla

141 kcal

2g protein

6g fat

18g carbs

1g fiber



Translation missing:

es.for_single_meal

totopos (tortilla chips)

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa mexicana de pozole

302 kcal

35g protein

5g fat

24g carbs

6g fiber



Translation missing:

es.for_single_meal

solomillo de cerdo, crudo, recortado, cortado en trozos del tamaño de un bocado

1/3 lbs (151g)

hominy blanco, sin escurrir

1/3 lata (440 g) (146g)

tomates guisados con pimientos y especias, sin escurrir

1/3 lata (~425 g) (140g)

condimento chipotle

2/3 cdita (1g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

solomillo de cerdo, crudo, recortado, cortado en trozos del tamaño de un bocado

2/3 lbs (302g)

hominy blanco, sin escurrir

2/3 lata (440 g) (293g)

tomates guisados con pimientos y especias, sin escurrir

2/3 lata (~425 g) (280g)

condimento chipotle

1 1/3 cdita (3g)

agua

2/3 taza(s) (mL)

1. Calienta una cacerola grande a fuego medio-alto. Engrasa la olla con spray de cocina.
2. Espolvorea la carne de cerdo de manera uniforme con la mezcla de condimentos chipotle.
3. Añade la carne de cerdo a la olla; cocina 4 minutos o hasta que se dore.
4. Incorpora el hominy, los tomates y 1 taza de agua. Lleva a ebullición; cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento 20 minutos o hasta que la carne de cerdo esté tierna. Incorpora cilantro (opcional).
5. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s) - 260 kcal ● 27g protein ● 3g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 oz (112g)
salsa barbacoa
4 cucharadita (24g)
batatas, cortado por la mitad
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

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 cúbrealas 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.

Leche

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
3/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

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.