

# Meal Plan - Menú semanal de 35 g de carbohidratos

[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

1460 kcal ● 109g protein (30%) ● 96g fat (59%) ● 28g carbs (8%) ● 14g fiber (4%)

### Desayuno

330 kcal, 13g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa



**Huevos con aguacate y salsa**  
254 kcal



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

### Aperitivos

195 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 14g grasa



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal

### Almuerzo

475 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



**Queso**  
1 onza(s)- 114 kcal



**Pizza en sartén con queso**  
2 pizza- 361 kcal

### Cena

465 kcal, 63g proteína, 8g carbohidratos netos, 19g grasa



**Bacalao estilo cajún**  
12 onza(s)- 374 kcal



**Tomates asados**  
1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 2

1492 kcal ● 90g protein (24%) ● 108g fat (65%) ● 26g carbs (7%) ● 13g fiber (4%)

### Desayuno

330 kcal, 13g proteína, 9g carbohidratos netos, 24g grasa



**Huevos con aguacate y salsa**  
254 kcal



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

### Aperitivos

195 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 14g grasa



**Palitos de queso**  
1 palito(s)- 83 kcal



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal

### Almuerzo

475 kcal, 23g proteína, 8g carbohidratos netos, 39g grasa



**Queso**  
1 onza(s)- 114 kcal



**Pizza en sartén con queso**  
2 pizza- 361 kcal

### Cena

495 kcal, 45g proteína, 6g carbohidratos netos, 31g grasa



**Muslos de pollo con tomillo y lima**  
368 kcal



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
127 kcal

## Day 3

1458 kcal ● 104g protein (28%) ● 102g fat (63%) ● 20g carbs (6%) ● 11g fiber (3%)

### Desayuno

335 kcal, 15g proteína, 3g carbohidratos netos, 28g grasa



**Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra**  
1 rebanada(s)- 164 kcal



**Claros de huevo revueltas**  
61 kcal



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal

### Aperitivos

130 kcal, 4g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
1/8 taza(s)- 109 kcal

### Almuerzo

500 kcal, 40g proteína, 6g carbohidratos netos, 34g grasa



**Tomates asados**  
1 tomate(s)- 60 kcal



**Muslos de pollo con limón y aceitunas**  
6 oz- 438 kcal

### Cena

495 kcal, 45g proteína, 6g carbohidratos netos, 31g grasa



**Muslos de pollo con tomillo y lima**  
368 kcal



**Tomates salteados con ajo y hierbas**  
127 kcal

## Day 4

1570 kcal ● 72g protein (18%) ● 122g fat (70%) ● 29g carbs (7%) ● 18g fiber (5%)

### Desayuno

335 kcal, 15g proteína, 3g carbohidratos netos, 28g grasa



**Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra**  
1 rebanada(s)- 164 kcal



**Claros de huevo revueltas**  
61 kcal



**Almendras tostadas**  
1/8 taza(s)- 111 kcal

### Aperitivos

130 kcal, 4g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



**Tomates cherry**  
6 tomates cherry- 21 kcal



**Mezcla de frutos secos**  
1/8 taza(s)- 109 kcal

### Almuerzo

520 kcal, 31g proteína, 14g carbohidratos netos, 37g grasa



**Fideos de calabacín con queso y tocino**  
409 kcal



**Leche**  
3/4 taza(s)- 112 kcal

### Cena

585 kcal, 22g proteína, 6g carbohidratos netos, 48g grasa



**Aguacate**  
176 kcal



**Semillas de girasol**  
180 kcal



**Ensalada de tocino y queso de cabra**  
227 kcal

## Day 5

1486 kcal ● 74g protein (20%) ● 114g fat (69%) ● 26g carbs (7%) ● 14g fiber (4%)

### Desayuno

255 kcal, 18g proteína, 1g carbohidratos netos, 20g grasa



Tocino

5 rebanada(s)- 253 kcal

### Almuerzo

520 kcal, 31g proteína, 14g carbohidratos netos, 37g grasa



Fideos de calabacín con queso y tocino

409 kcal



Leche

3/4 taza(s)- 112 kcal

### Aperitivos

130 kcal, 4g proteína, 5g carbohidratos netos, 9g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

### Cena

585 kcal, 22g proteína, 6g carbohidratos netos, 48g grasa



Aguacate

176 kcal



Semillas de girasol

180 kcal



Ensalada de tocino y queso de cabra

227 kcal

## Day 6

1540 kcal ● 135g protein (35%) ● 95g fat (56%) ● 23g carbs (6%) ● 14g fiber (4%)

### Desayuno

255 kcal, 18g proteína, 1g carbohidratos netos, 20g grasa



Tocino

5 rebanada(s)- 253 kcal

### Almuerzo

530 kcal, 70g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s)- 423 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal

### Aperitivos

185 kcal, 14g proteína, 8g carbohidratos netos, 10g grasa



Carne seca de ternera

73 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

### Cena

575 kcal, 33g proteína, 10g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada César de brócoli con huevos duros

390 kcal



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal

Day 7

1540 kcal ● 135g protein (35%) ● 95g fat (56%) ● 23g carbs (6%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

255 kcal, 18g proteína, 1g carbohidratos netos, 20g grasa



Tocino  
5 rebanada(s)- 253 kcal

Almuerzo

530 kcal, 70g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



Pechuga de pollo básica  
10 2/3 onza(s)- 423 kcal



Chícharos sugar snap con mantequilla  
107 kcal

Aperitivos

185 kcal, 14g proteína, 8g carbohidratos netos, 10g grasa



Carne seca de ternera  
73 kcal



Almendras tostadas  
1/8 taza(s)- 111 kcal

Cena

575 kcal, 33g proteína, 10g carbohidratos netos, 41g grasa



Ensalada César de brócoli con huevos duros  
390 kcal



Nueces pacanas  
1/4 taza- 183 kcal

---

## Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos  
8 1/2 grande (425g)
- ☐ leche entera  
2 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso en tiras  
2 barra (56g)
- ☐ queso  
10 1/3 oz (292g)
- ☐ claras de huevo  
1/2 taza (122g)
- ☐ queso de cabra  
2 oz (57g)
- ☐ queso parmesano  
4 1/2 cda (23g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural  
3 cda (53g)
- ☐ mantequilla  
4 cdita (18g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)  
3 cda (54g)
- ☐ caldo de pollo  
1/8 taza(s) (mL)

## Frutas y jugos

- ☐ aguacates  
2 aguacate(s) (402g)
- ☐ aceitunas negras enlatadas  
16 aceitunas grandes (70g)
- ☐ jugo de lima  
2 cda (mL)
- ☐ aceitunas verdes  
1/4 lata pequeña (~57 g) (16g)
- ☐ limón  
1/4 grande (21g)
- ☐ jugo de limón  
1 fl oz (mL)

## Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras  
3/4 taza, entera (107g)
- ☐ frutos secos mixtos  
6 cucharada (50g)
- ☐ mantequilla de almendra  
1/2 cda (8g)

## Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo  
3/4 lbs (340g)

## Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates  
6 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (832g)
- ☐ cebolla  
4 cucharada, picada (60g)
- ☐ ajo  
1 3/4 diente(s) (5g)
- ☐ calabacín  
1 1/2 mediana (294g)
- ☐ brócoli  
1 1/2 taza, picado (137g)
- ☐ lechuga romana  
6 taza rallada (282g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados  
1 1/3 taza (192g)

## Otro

- ☐ condimento italiano  
1 envase (21 g) (20g)
- ☐ harina de almendra  
1/6 taza(s) (18g)
- ☐ mezcla de hojas verdes  
2 taza (60g)

## Salchichas y fiambres

- ☐ pepperoni  
16 rebanadas (32g)

## Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel  
1 lb (454g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos  
1 muslo (170 g c/u) (170g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
1 1/3 lbs (597g)

## Productos horneados

- ☐ polvo de hornear  
1/4 cdita (1g)

## Productos de cerdo

- ☐ nueces de girasol  
2 1/4 oz (65g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal  
3 cda (22g)
- ☐ pacanas  
1/2 taza, mitades (50g)

## Grasas y aceites

- ☐ aceite  
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva  
1 oz (mL)

## Especias y hierbas

- ☐ condimento cajún  
4 cdita (9g)
- ☐ tomillo, seco  
1/2 cdita, hojas (1g)
- ☐ sal  
5 g (5g)
- ☐ pimienta negra  
1/8 oz (1g)
- ☐ romero, seco  
1/8 cda (0g)
- ☐ mostaza Dijon  
3 cdita (15g)

- ☐ tocino  
17 rebanada(s) (170g)
- ☐ tocino crudo  
1 1/2 rebanada(s) (43g)

## Aperitivos

- ☐ carne seca (beef jerky)  
2 oz (57g)



## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Huevos con aguacate y salsa

254 kcal ● 9g protein ● 20g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **huevos**

1 grande (50g)

#### **salsa (salsa para tacos/guacamole)**

1 1/2 cda (27g)

#### **aguacates, en cubos**

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

#### **huevos**

2 grande (100g)

#### **salsa (salsa para tacos/guacamole)**

3 cda (54g)

#### **aguacates, en cubos**

1 aguacate(s) (201g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia (revuelto, estrellado, etc.)
2. Sazona con sal y pimienta y cubre con el aguacate cortado en dados y la salsa.
3. 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.



## Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

### Pan bajo en carbohidratos con mantequilla de almendra

1 rebanada(s) - 164 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### mantequilla de almendra

1/4 cda (4g)

#### huevos

1/4 grande (13g)

#### sal

1/8 cdita (0g)

#### polvo de hornear

1/8 cdita (1g)

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### harina de almendra

1/8 taza(s) (9g)

Para las 2 comidas:

#### mantequilla de almendra

1/2 cda (8g)

#### huevos

1/2 grande (25g)

#### sal

1/6 cdita (1g)

#### polvo de hornear

1/4 cdita (1g)

#### aceite

1 cda (mL)

#### harina de almendra

1/6 taza(s) (18g)

1. En una taza apta para microondas y engrasada, mezcla la harina de almendra, el aceite, la levadura en polvo, la sal y el huevo hasta que esté completamente combinado.
2. Microondas durante 90 segundos.
3. Saca el pan de la taza, córtalo en rebanadas y sirve con mantequilla de almendra.
4. Para sobras: envuelve inmediatamente cualquier sobra en film transparente o papel de horno. Guarda a temperatura ambiente o en el frigorífico/congelador. Recalienta tostando o en el microondas.

### 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 2 comidas:

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### claras de huevo

1/2 taza (122g)

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 sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber





Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

---

### Tocino

5 rebanada(s) - 253 kcal ● 18g protein ● 20g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**tocino**  
5 rebanada(s) (50g)

Para las 3 comidas:

**tocino**  
15 rebanada(s) (150g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
  2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
  3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
  4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.
-

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Queso

1 onza(s) - 114 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**queso**  
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**queso**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Pizza en sartén con queso

2 pizza - 361 kcal ● 16g protein ● 29g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**condimento italiano**  
2 cdita (7g)  
**aceitunas negras enlatadas**  
8 aceitunas grandes (35g)  
**cebolla**  
2 cucharada, picada (30g)  
**pepperoni**  
8 rebanadas (16g)  
**queso**  
1/2 taza, rallada (54g)

Para las 2 comidas:

**condimento italiano**  
4 cdita (14g)  
**aceitunas negras enlatadas**  
16 aceitunas grandes (70g)  
**cebolla**  
4 cucharada, picada (60g)  
**pepperoni**  
16 rebanadas (32g)  
**queso**  
1 taza, rallada (108g)

1. Rocía una sartén con spray antiadherente y colócala a fuego medio-bajo.
2. Espolvorea el queso en la sartén formando un círculo. Usa una espátula para limpiar los bordes raspar las hebras sueltas dentro del círculo.
3. Añade todos los ingredientes.
4. Vigila de cerca y cocina durante unos 5 minutos. El tiempo varía según la intensidad del fuego, pero el queso debe estar burbujeante y suave arriba, crujiente abajo y fácil de levantar en una sola pieza.
5. Cuando esté listo, pasa a un plato y corta inmediatamente.
6. ¡Sirve!

## Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

---

### Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

#### tomates

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

#### aceite

1 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

---

### Muslos de pollo con limón y aceitunas

6 oz - 438 kcal ● 39g protein ● 29g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 6 oz

**caldo de pollo**

1/8 taza(s) (mL)

**aceitunas verdes**

1/4 lata pequeña (~57 g) (16g)

**limón**

1/4 grande (21g)

**aceite de oliva**

1/8 cda (mL)

**romero, seco**

1/8 cda (0g)

**ajo, picado**

3/4 diente(s) (2g)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

**sal**

1/8 cdita (1g)

**muslos de pollo con hueso y piel, crudos**

1 muslo (170 g c/u) (170g)

1. Seque los muslos de pollo con toallas de papel. Sazone con sal y pimienta y colóquelos en una fuente para horno, con la piel hacia arriba.
2. Espolvoree con ajo y romero y rocíe con aceite de oliva. Frote el condimento por todos los lados de los muslos. Coloque gajos de limón por la fuente. Deje marinar 15 minutos.
3. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
4. Ponga la fuente en el horno, sin cubrir, y ase hasta que la piel esté ligeramente dorada, alrededor de 20 minutos. Esparza las aceitunas sobre el pollo y añada el caldo. Cubra bien y hornee durante 1 hora, hasta que la carne esté muy tierna.
5. Retire los muslos y los gajos de limón y colóquelos en una fuente.
6. Vierta los jugos de la bandeja en una cacerola y retire rápidamente la grasa de la superficie. A fuego alto, hierva rápidamente hasta reducir a la mitad. Vierta los jugos sobre el pollo y sirva.

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Fideos de calabacín con queso y tocino

409 kcal ● 25g protein ● 31g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **tocino crudo**

3/4 rebanada(s) (21g)

#### **calabacín**

3/4 mediana (147g)

#### **queso parmesano**

3/4 cda (4g)

#### **queso**

1/2 taza, rallada (64g)

Para las 2 comidas:

#### **tocino crudo**

1 1/2 rebanada(s) (43g)

#### **calabacín**

1 1/2 mediana (294g)

#### **queso parmesano**

1 1/2 cda (8g)

#### **queso**

1 taza, rallada (127g)

1. Utiliza un zoodler o un pelador de verduras con dientes para espiralizar el calabacín.
2. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio.
3. Una vez que el tocino esté listo, retíralo y pícalo. Añade los fideos de calabacín y saltéalos en la grasa del tocino, moviéndolos continuamente, hasta que estén tiernos pero no blandos, unos 5 minutos. Mezcla el queso y los trozos de tocino y calienta hasta que el queso se derrita.
4. Retira del fuego, añade parmesano por encima y sirve.

### 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.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s) - 423 kcal ● 67g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aceite

2/3 cda (mL)

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

2/3 lbs (299g)

Para las 2 comidas:

#### aceite

1 1/3 cda (mL)

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

1 1/3 lbs (597g)

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.

### Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### guisantes de vaina dulce congelados

2/3 taza (96g)

#### mantequilla

2 cdita (9g)

#### sal

1/2 pizca (0g)

#### pimienta negra

1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

#### guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

#### mantequilla

4 cdita (18g)

#### sal

1 pizca (0g)

#### pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.



# Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

## Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**queso en tiras**  
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

**queso en tiras**  
2 barra (56g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

## Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

# Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

## 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 3 comidas:

**tomates**  
18 tomates cherry (306g)

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

## Mezcla de frutos secos



1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**frutos secos mixtos**  
2 cucharada (17g)

Para las 3 comidas:

**frutos secos mixtos**  
6 cucharada (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Carne seca de ternera

73 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**carne seca (beef jerky)**  
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**carne seca (beef jerky)**  
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**almendras**  
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

**almendras**  
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

### Bacalao estilo cajún

12 onza(s) - 374 kcal ● 62g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

#### aceite

2 cdita (mL)

#### condimento cajún

4 cdita (9g)

#### bacalao, crudo

3/4 lbs (340g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

### Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 1/2 tomate(s)

#### tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)  
(137g)

#### aceite

1 1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

## Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal ● 43g protein ● 21g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### aceite

1/2 cda (mL)

#### jugo de lima

1 cda (mL)

#### tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

#### muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lb (227g)

Para las 2 comidas:

#### aceite

1 cda (mL)

#### jugo de lima

2 cda (mL)

#### tomillo, seco

1/2 cdita, hojas (1g)

#### muslos de pollo sin hueso y sin piel

1 lb (454g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n

### Tomates salteados con ajo y hierbas

127 kcal ● 1g protein ● 10g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### sal

1/4 cdita (2g)

#### condimento italiano

1/4 cda (3g)

#### tomates

1/2 pinta, tomates cherry (149g)

#### ajo, picado

1/2 diente(s) (2g)

#### aceite de oliva

3/4 cda (mL)

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

#### sal

1/2 cdita (3g)

#### condimento italiano

1/2 cda (5g)

#### tomates

1 pinta, tomates cherry (298g)

#### ajo, picado

1 diente(s) (3g)

#### aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

#### pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### jugo de limón

1/2 cdita (mL)

#### aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

#### jugo de limón

1 cdita (mL)

#### aguacates

1 aguacate(s) (201g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

### Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### nueces de girasol

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

#### nueces de girasol

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Ensalada de tocino y queso de cabra

227 kcal ● 12g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### nueces de girasol

1 cdita (4g)

#### tocino

1 rebanada(s) (10g)

#### aceite de oliva

1 cdita (mL)

#### queso de cabra

1 oz (28g)

#### mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

Para las 2 comidas:

#### nueces de girasol

2 cdita (8g)

#### tocino

2 rebanada(s) (20g)

#### aceite de oliva

2 cdita (mL)

#### queso de cabra

2 oz (57g)

#### mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes, las semillas de girasol, el queso de cabra y el aceite de oliva.
3. Cuando el tocino se haya enfriado, desmenúzalo por encima de las hojas y sirve.



## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada César de brócoli con huevos duros

390 kcal ● 31g protein ● 23g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### jugo de limón

3/4 cda (mL)

#### semillas de calabaza tostadas, sin sal

1 1/2 cda (11g)

#### queso parmesano

1 1/2 cda (8g)

#### mostaza Dijon

1 1/2 cdita (8g)

#### yogur griego desnatado, natural

1 1/2 cda (26g)

#### brócoli

3/4 taza, picado (68g)

#### huevos

3 grande (150g)

#### lechuga romana

3 taza rallada (141g)

Para las 2 comidas:

#### jugo de limón

1 1/2 cda (mL)

#### semillas de calabaza tostadas, sin sal

3 cda (22g)

#### queso parmesano

3 cda (15g)

#### mostaza Dijon

3 cdita (15g)

#### yogur griego desnatado, natural

3 cda (53g)

#### brócoli

1 1/2 taza, picado (137g)

#### huevos

6 grande (300g)

#### lechuga romana

6 taza rallada (282g)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfríen.
3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

#### pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.