

Meal Plan - Menú semanal de 45 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

1517 kcal ● 119g protein (31%) ● 95g fat (57%) ● 34g carbs (9%) ● 12g fiber (3%)

Desayuno

235 kcal, 4g proteína, 8g carbohidratos netos, 19g grasa



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal



Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal

Aperitivos

240 kcal, 2g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Arándanos con nata

242 kcal

Almuerzo

545 kcal, 71g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal



Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Cena

495 kcal, 41g proteína, 11g carbohidratos netos, 30g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

386 kcal

Day 2

1517 kcal ● 119g protein (31%) ● 95g fat (57%) ● 34g carbs (9%) ● 12g fiber (3%)

Desayuno

235 kcal, 4g proteína, 8g carbohidratos netos, 19g grasa



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal



Nueces

1/6 taza(s)- 117 kcal

Aperitivos

240 kcal, 2g proteína, 8g carbohidratos netos, 22g grasa



Arándanos con nata

242 kcal

Almuerzo

545 kcal, 71g proteína, 6g carbohidratos netos, 24g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal



Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Cena

495 kcal, 41g proteína, 11g carbohidratos netos, 30g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle

386 kcal

Day 3

1495 kcal● 116g protein (31%)● 93g fat (56%)● 34g carbs (9%)● 14g fiber (4%)

Desayuno

255 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa

Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Aperitivos

170 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa

Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal

Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Almuerzo

545 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa

Brócoli con mantequilla
1 3/4 taza(s)- 234 kcal

Alitas estilo búfalo
5 1/3 onza(s)- 311 kcal

Cena

525 kcal, 55g proteína, 11g carbohidratos netos, 28g grasa

Arroz de coliflor
3 1/2 taza(s)- 212 kcal

Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal

Day 4

1476 kcal● 108g protein (29%)● 96g fat (59%)● 32g carbs (9%)● 12g fiber (3%)

Desayuno

255 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa

Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Aperitivos

170 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa

Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal

Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Almuerzo

545 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 44g grasa

Brócoli con mantequilla
1 3/4 taza(s)- 234 kcal

Alitas estilo búfalo
5 1/3 onza(s)- 311 kcal

Cena

510 kcal, 46g proteína, 9g carbohidratos netos, 31g grasa

Fresas con nata
153 kcal

Ensalada de pollo estilo buffalo
356 kcal

Day 5

1478 kcal ● 126g protein (34%) ● 94g fat (57%) ● 25g carbs (7%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

255 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Kiwi

2 kiwi- 94 kcal

Aperitivos

170 kcal, 18g proteína, 3g carbohidratos netos, 9g grasa



Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Almuerzo

525 kcal, 53g proteína, 3g carbohidratos netos, 33g grasa



Pavo molido básico

9 1/3 onza- 438 kcal



Arroz de coliflor con mantequilla

1 taza(s)- 86 kcal

Cena

530 kcal, 41g proteína, 3g carbohidratos netos, 39g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas

64 kcal



Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s)- 468 kcal

Day 6

1472 kcal ● 80g protein (22%) ● 114g fat (70%) ● 21g carbs (6%) ● 11g fiber (3%)

Desayuno

305 kcal, 21g proteína, 1g carbohidratos netos, 24g grasa



Tocino

6 rebanada(s)- 303 kcal

Almuerzo

540 kcal, 6g proteína, 9g carbohidratos netos, 50g grasa



Filetes de col asados con aderezo

214 kcal



Nueces de macadamia

326 kcal

Aperitivos

150 kcal, 1g proteína, 3g carbohidratos netos, 14g grasa



Apio con aderezo ranch

148 kcal

Cena

480 kcal, 52g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Pollo al estilo ranch

8 onza(s)- 461 kcal



Okra

1/2 taza- 20 kcal

Day 7

1472 kcal ● 80g protein (22%) ● 114g fat (70%) ● 21g carbs (6%) ● 11g fiber (3%)

Desayuno

305 kcal, 21g proteína, 1g carbohidratos netos, 24g grasa



Tocino
6 rebanada(s)- 303 kcal

Aperitivos

150 kcal, 1g proteína, 3g carbohidratos netos, 14g grasa



Apio con aderezo ranch
148 kcal

Almuerzo

540 kcal, 6g proteína, 9g carbohidratos netos, 50g grasa



Filetes de col asados con aderezo
214 kcal



Nueces de macadamia
326 kcal

Cena

480 kcal, 52g proteína, 8g carbohidratos netos, 26g grasa



Pollo al estilo ranch
8 onza(s)- 461 kcal



Okra
1/2 taza- 20 kcal

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)
- ☐ miel
2 1/2 cdita (18g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)
- ☐ nueces de macadamia, peladas, tostadas
3 oz (85g)

Frutas y jugos

- ☐ arándanos
3/4 taza (111g)
- ☐ kiwi
6 fruta (414g)
- ☐ fresas
4 cucharada, en rodajas (42g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ nata para montar
2/3 taza (mL)
- ☐ mantequilla
2/3 barra (77g)
- ☐ ghee
2 1/2 cdita (11g)
- ☐ huevos
6 grande (300g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
3 cucharada (53g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
3 1/3 taza (480g)
- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (381g)
- ☐ brócoli congelado
3 1/2 taza (319g)
- ☐ cebolla
3 cucharada, picada (30g)
- ☐ apio crudo
1/2 manojo (253g)
- ☐ ajo
1/4 diente(s) (1g)
- ☐ okra congelada
1 cup (112g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite de oliva
2/3 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
- ☐ mayonesa
1 cda (mL)
- ☐ aderezo ranch
10 cda (mL)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/4 cda (mL)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
3/4 lbs (354g)
- ☐ tocino
12 rebanada(s) (120g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 1/4 lbs (1442g)
- ☐ pavo molido, crudo
9 1/3 oz (265g)

Otro

- ☐ coliflor congelada
4 1/2 taza (510g)
- ☐ condimento italiano
1/6 envase (21 g) (4g)
- ☐ chicharrones
3 1/4 oz (92g)
- ☐ muslos de pollo con piel
18 3/4 oz (529g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 fl oz (mL)

☐ repollo
1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)

☐ salsa picante
1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

☐ sal
1/4 oz (6g)

☐ pimienta negra
2 g (2g)

☐ condimento chipotle
5/8 cdita (1g)

☐ condimento cajún
1/3 cdita (1g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces

1/6 taza(s) - 117 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces
2 2/3 cucharada, sin cáscara (17g)

Para las 2 comidas:

nueces
1/3 taza, sin cáscara (33g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

huevos

6 grande (300g)

aceite

1 1/2 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.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi

2 fruta (138g)

Para las 3 comidas:

kiwi

6 fruta (414g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tocino

6 rebanada(s) - 303 kcal ● 21g protein ● 24g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino

6 rebanada(s) (60g)

Para las 2 comidas:

tocino

12 rebanada(s) (120g)

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

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

122 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

1 taza (144g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

3 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

2 taza (288g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Brócoli con mantequilla

1 3/4 taza(s) - 234 kcal ● 5g protein ● 20g fat ● 3g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
1 3/4 cda (25g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
brócoli congelado
1 3/4 taza (159g)
sal
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
3 1/2 cda (50g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
brócoli congelado
3 1/2 taza (319g)
sal
1/4 cucharadita (1g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

Alitas estilo búfalo

5 1/3 onza(s) - 311 kcal ● 24g protein ● 24g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con piel

1/3 lbs (151g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

1/6 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

2 2/3 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con piel

2/3 lbs (303g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite

1/3 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

1 3/4 cucharada (mL)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

Almuerzo 3

Comer los día 5

Pavo molido básico

9 1/3 onza - 438 kcal ● 52g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 1/3 onza

aceite

1 1/6 cdita (mL)

pavo molido, crudo

9 1/3 oz (265g)

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.

Arroz de coliflor con mantequilla

1 taza(s) - 86 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 taza(s)

coliflor congelada

1 taza (113g)

mantequilla

2 cdita (9g)

1. Prepara el arroz de coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mientras aún esté caliente, mezcla la mantequilla con el arroz de coliflor.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Filetes de col asados con aderezo

214 kcal ● 3g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

repollo

1/4 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (179g)

aceite

3/4 cda (mL)

aderezo ranch

1 cda (mL)

condimento italiano

1/4 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

repollo

1/2 cabeza pequeña (aprox. 11.5 cm diá.) (357g)

aceite

1 1/2 cda (mL)

aderezo ranch

2 cda (mL)

condimento italiano

1/2 cdita (2g)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Quita las capas externas de la col y corta el tallo por la base.
3. Coloca la col de pie con el tallo hacia abajo sobre la tabla y corta en rodajas de aproximadamente media pulgada.
4. Sazona ambos lados de las rodajas de col con aceite, sal, pimienta y condimento italiano al gusto.
5. Coloca los filetes en una bandeja de horno engrasada (o forra con papel de aluminio/papel vegetal).
6. Hornea en el horno durante unos 30 minutos o hasta que los bordes estén crujientes y el centro esté blando.
7. Sirve con aderezo.

Nueces de macadamia

326 kcal ● 3g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**nueces de macadamia, peladas,
tostadas**
1 1/2 oz (43g)

Para las 2 comidas:

**nueces de macadamia, peladas,
tostadas**
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Arándanos con nata

242 kcal ● 2g protein ● 22g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos
6 cucharada (56g)
nata para montar
4 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

arándanos
3/4 taza (111g)
nata para montar
1/2 taza (mL)

1. Coloca los arándanos en un bol y vierte la nata (crema) por encima. También puedes batir la nata antes si lo prefieres.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Chicharrones

1 onza(s) - 149 kcal ● 17g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

chicharrones
3 oz (85g)

1. Disfruta.

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.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Apio con aderezo ranch

148 kcal ● 1g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, cortado en tiras

3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (120g)

aderezo ranch

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

apio crudo, cortado en tiras

6 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (240g)

aderezo ranch

4 cda (mL)

1. Corta el apio en tiras. Sirve con ranch para mojar.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

386 kcal ● 38g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/4 cdita (mL)

agua

5/8 cda (mL)

condimento chipotle

1/3 cdita (1g)

miel

1 1/4 cdita (9g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

6 1/4 oz (177g)

ghee

1 1/4 cdita (6g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 1/2 cdita (mL)

agua

1 1/4 cda (mL)

condimento chipotle

5/8 cdita (1g)

miel

2 1/2 cdita (18g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

3/4 lbs (354g)

ghee

2 1/2 cdita (11g)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazónador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Arroz de coliflor

3 1/2 taza(s) - 212 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 taza(s)

aceite

3 1/2 cdita (mL)

coliflor congelada

3 1/2 taza (397g)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Pechuga de pollo con balsámico

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



Rinde 8 oz

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)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Fresas con nata

153 kcal ● 1g protein ● 14g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



nata para montar

2 2/3 cucharada (mL)

fresas

4 cucharada, en rodajas (42g)

1. Coloca las fresas en un bol y vierte la nata (crema) por encima. También puedes batir la nata antes si lo prefieres.

Ensalada de pollo estilo buffalo

356 kcal ● 45g protein ● 16g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



mayonesa
1 cda (mL)
cebolla, picado
3 cucharada, picada (30g)
Frank's Red Hot sauce
2 1/4 cda (mL)
yogur griego desnatado, natural
3 cucharada (53g)
apio crudo, picado
3/4 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (13g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 oz (170g)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Tomates salteados con ajo y hierbas

64 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



sal
1/8 cdita (1g)
condimento italiano
1/8 cda (1g)
tomates
1/4 pinta, tomates cherry (75g)
ajo, picado
1/4 diente(s) (1g)
aceite de oliva
3/8 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.

Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s) - 468 kcal ● 40g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

chicharrones, machacado

1/4 oz (7g)

muslos de pollo con piel

1/2 lbs (227g)

condimento cajún

1/3 cdita (1g)

salsa picante

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pollo al estilo ranch

8 onza(s) - 461 kcal ● 51g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para aderezo ranch

1/4 sobre (28 g) (7g)

aceite

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

aderezo ranch

2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla para aderezo ranch

1/2 sobre (28 g) (14g)

aceite

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda

1 lbs (448g)

aderezo ranch

4 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

Okra

1/2 taza - 20 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

okra congelada
1/2 cup (56g)

Para las 2 comidas:

okra congelada
1 cup (112g)

1. Vierte la okra congelada en una cacerola.\r\nCúbreela con agua y hierva durante 3 minutos.\r\nEscurre y sazona al gusto. Sirve.
-