

Meal Plan - Menú semanal de 50 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

1525 kcal ● 97g protein (26%) ● 99g fat (58%) ● 39g carbs (10%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

275 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Huevos con tomate y aguacate

163 kcal



Queso

1 onza(s)- 114 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s)- 261 kcal

Almuerzo

485 kcal, 17g proteína, 19g carbohidratos netos, 32g grasa



Pistachos

188 kcal



Aguacate

176 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal

Cena

500 kcal, 55g proteína, 14g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada mixta simple

203 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal

Day 2

1530 kcal ● 108g protein (28%) ● 104g fat (61%) ● 28g carbs (7%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

275 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Huevos con tomate y aguacate

163 kcal



Queso

1 onza(s)- 114 kcal

Aperitivos

260 kcal, 11g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s)- 261 kcal

Almuerzo

490 kcal, 28g proteína, 8g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal



Semillas de calabaza

183 kcal



Alitas estilo búfalo

4 onza(s)- 233 kcal

Cena

500 kcal, 55g proteína, 14g carbohidratos netos, 24g grasa



Ensalada mixta simple

203 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s)- 296 kcal

Day 3

1483 kcal ● 78g protein (21%) ● 104g fat (63%) ● 39g carbs (10%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

275 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 22g grasa



Huevos con tomate y aguacate
163 kcal



Queso
1 onza(s)- 114 kcal

Aperitivos

235 kcal, 7g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal

Almuerzo

490 kcal, 28g proteína, 8g carbohidratos netos, 37g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal



Alitas estilo búfalo
4 onza(s)- 233 kcal

Cena

480 kcal, 29g proteína, 11g carbohidratos netos, 31g grasa



Ensalada simple con tomates y zanahorias
147 kcal



Hamburguesa con tocino envuelta en lechuga
1 hamburguesa(s) (4 oz cada una)- 333 kcal

Day 4

1532 kcal ● 145g protein (38%) ● 82g fat (48%) ● 44g carbs (12%) ● 10g fiber (3%)

Desayuno

250 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



Kale y huevos
189 kcal



Col rizada salteada
61 kcal

Aperitivos

235 kcal, 7g proteína, 17g carbohidratos netos, 14g grasa



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal



Barrita de granola pequeña
1 barra(s)- 119 kcal

Almuerzo

490 kcal, 68g proteína, 4g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada mixta simple
68 kcal



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

Cena

560 kcal, 55g proteína, 18g carbohidratos netos, 27g grasa



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



Verduras mixtas
1 taza(s)- 97 kcal

Day 5

1490 kcal ● 129g protein (35%) ● 89g fat (53%) ● 36g carbs (10%) ● 9g fiber (2%)

Desayuno

250 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa

Kale y huevos

189 kcal

Col rizada salteada

61 kcal

Aperitivos

130 kcal, 16g proteína, 6g carbohidratos netos, 4g grasa

Batido de proteína (leche)

129 kcal

Almuerzo

555 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 39g grasa

Ensalada mixta simple

102 kcal

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo- 452 kcal

Cena

560 kcal, 55g proteína, 18g carbohidratos netos, 27g grasa

Pollo al estilo ranch

8 onza(s)- 461 kcal

Verduras mixtas

1 taza(s)- 97 kcal

Day 6

1497 kcal ● 123g protein (33%) ● 95g fat (57%) ● 33g carbs (9%) ● 4g fiber (1%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa

Tocino

4 rebanada(s)- 202 kcal

Huevos fritos básicos

1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

130 kcal, 16g proteína, 6g carbohidratos netos, 4g grasa

Batido de proteína (leche)

129 kcal

Almuerzo

555 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 39g grasa

Ensalada mixta simple

102 kcal

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo- 452 kcal

Cena

535 kcal, 44g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa

Muslos de pollo al horno

6 onza(s)- 385 kcal

Arroz frito con verduras

148 kcal

Day 7

1451 kcal ● 123g protein (34%) ● 88g fat (54%) ● 33g carbs (9%) ● 9g fiber (2%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa



[Tocino](#)
4 rebanada(s)- 202 kcal



[Huevos fritos básicos](#)
1 huevo(s)- 80 kcal

Aperitivos

130 kcal, 16g proteína, 6g carbohidratos netos, 4g grasa



[Batido de proteína \(leche\)](#)
129 kcal

Almuerzo

510 kcal, 43g proteína, 7g carbohidratos netos, 31g grasa



[Carnitas en olla de cocción lenta](#)
8 oz- 410 kcal



[Ensalada simple con tomates y zanahorias](#)
98 kcal

Cena

535 kcal, 44g proteína, 19g carbohidratos netos, 31g grasa



[Muslos de pollo al horno](#)
6 onza(s)- 385 kcal



[Arroz frito con verduras](#)
148 kcal

Especias y hierbas

- ☐ albahaca fresca
3 hojas (2g)
- ☐ pimienta negra
1/2 g (1g)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ limón y pimienta
1 cda (7g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 cdita, molido (1g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (309g)
- ☐ lechuga romana
1 cabeza (631g)
- ☐ zanahorias
5/8 mediana (38g)
- ☐ kale (col rizada)
3 taza, picada (120g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
2 taza (270g)
- ☐ ajo
3/8 diente(s) (1g)
- ☐ guisantes congelados
5 cucharada (40g)
- ☐ granos de maíz congelados
3 cucharada (27g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
9 1/2 grande (480g)
- ☐ queso
6 oz (169g)
- ☐ queso azul
1 oz (28g)
- ☐ leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aderezo para ensaladas
20 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/6 cda (mL)
- ☐ aceite
1 2/3 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
4 cda (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 2/3 lbs (1195g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 1/2 lbs (680g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
4 cucharada (31g)
- ☐ semillas de calabaza tostadas, sin sal
1/2 taza (59g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1/2 lata (~540 g) (263g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharadita (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
9 rebanada(s) (90g)
- ☐ paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
4 cucharada (37g)
- ☐ salsa de soja
5/8 cda (mL)

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

Bebidas

Otro

- ☐ guacamole (comercial)
6 cda (93g)
 - ☐ mezcla de hojas verdes
18 taza (540g)
 - ☐ muslos de pollo con piel
1/2 lbs (227g)
 - ☐ carne molida de res (20% grasa)
4 oz (113g)
 - ☐ mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)
-

- ☐ polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (47g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
3 cucharada (38g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal ● 8g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

1 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates

1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

huevos

1 grande (50g)

sal

1 pizca (0g)

Para las 3 comidas:

albahaca fresca, troceado

3 hojas (2g)

aguacates, en rodajas

3/4 aguacate(s) (151g)

tomates

3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)

pimienta negra

3 pizca (0g)

huevos

3 grande (150g)

sal

3 pizca (1g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

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 3 comidas:

queso

3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Kale y huevos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

sal
2 pizca (1g)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)
huevos
4 grande (200g)
aceite
2 cdita (mL)

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

Col rizada salteada

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tocino

4 rebanada(s) - 202 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino

4 rebanada(s) (40g)

Para las 2 comidas:

tocino

8 rebanada(s) (80g)

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.

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.\r\nCasca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aguacate

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



jugo de limón
1/2 cdita (mL)
aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)

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

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 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada mixta con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

tomates

1/2 taza de tomates cherry (75g)

mezcla de hojas verdes

3 taza (90g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

semillas de calabaza tostadas, sin sal

4 cucharada (30g)

Para las 2 comidas:

semillas de calabaza tostadas, sin sal

1/2 taza (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Alitas estilo búfalo

4 onza(s) - 233 kcal ● 18g protein ● 18g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con piel

4 oz (113g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (0g)

aceite

1/8 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

2 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con piel

1/2 lbs (227g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

1/4 cda (mL)

Frank's Red Hot sauce

4 cucharadita (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 4

Ensalada mixta simple

68 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Pechuga de pollo básica

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



Rinde 10 2/3 onza(s)

aceite

2/3 cda (mL)

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

2/3 lbs (299g)

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 5 y día 6

Ensalada mixta simple

102 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Muslos de pollo rellenos de queso azul

1 muslo - 452 kcal ● 41g protein ● 32g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomillo, seco

1/6 cdita, molido (0g)

queso azul

1/2 oz (14g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

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

Para las 2 comidas:

pimentón (paprika)

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomillo, seco

3/8 cdita, molido (1g)

queso azul

1 oz (28g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

2 muslo (170 g c/u) (340g)

1. Combine el queso azul y el tomillo en un bol pequeño.
2. Afloje la piel del pollo y extienda suavemente la mezcla de queso bajo la piel, teniendo cuidado de no rasgarla. Masajee la piel para repartir la mezcla de forma uniforme.
3. Espolvoree pimentón por todos los lados del pollo.
4. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine durante 5 minutos. Dé la vuelta y cocine 5-7 minutos más hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Sirva.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Carnitas en olla de cocción lenta

8 oz - 410 kcal ● 40g protein ● 28g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

paleta de cerdo

1/2 lbs (227g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, así que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse fácilmente cuando esté listo.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo. Sirve.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



lechuga romana, troceado grueso

1/2 corazones (250g)

zanahorias, en rodajas

1/4 mediana (15g)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Crujientes de queso con guacamole

6 crujiente(s) - 261 kcal ● 11g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)

3 cda (46g)

queso

6 cucharada, rallada (42g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)

6 cda (93g)

queso

3/4 taza, rallada (84g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso en pequeños círculos en la sartén, aproximadamente 1 cucharada por crujiente.
3. Cocina alrededor de un minuto, hasta que los bordes estén crujientes pero el centro burbujeante y blando.
4. Con una espátula, traslada los crujientes a un plato y deja que se enfríen y endurezcan un par de minutos.
5. Sirve con guacamole.

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)
leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 3 comidas:

polvo de proteína
1 1/2 cucharada grande (1/3 taza
c/u) (47g)
leche entera
1 1/2 taza(s) (mL)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada mixta simple

203 kcal ● 4g protein ● 14g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
9 cda (mL)
mezcla de hojas verdes
9 taza (270g)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal ● 51g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1/2 cda (3g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

1 cda (7g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda

1 lbs (448g)

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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3

Ensalada simple con tomates y zanahorias

147 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 11g carbs ● 10g fiber



lechuga romana, troceado grueso

3/4 corazones (375g)

zanahorias, en rodajas

3/8 mediana (23g)

tomates, en cubos

3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (92g)

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

Hamburguesa con tocino envuelta en lechuga

1 hamburguesa(s) (4 oz cada una) - 333 kcal ● 23g protein ● 27g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 hamburguesa(s) (4 oz cada una)

tocino

1 rebanada(s) (10g)

lechuga romana

1 hoja interior (6g)

carne molida de res (20% grasa)

4 oz (113g)

1. Calienta una sartén a fuego medio y cocina el tocino hasta que esté hecho.
2. Mientras tanto, forma las carnes en hamburguesas y sazona todos los lados con sal/pimienta al gusto.
3. Retira el tocino cocido y coloca las hamburguesas en la sartén. Cocina por cada lado unos 4 minutos (o hasta que la temperatura interna alcance aproximadamente 160°F (70°C)).
4. Cuando las hamburguesas estén listas, colócalas sobre hojas de lechuga romana y añade el tocino encima.
5. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Verduras mixtas

1 taza(s) - 97 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
2 taza (270g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomillo, seco
1/8 cdita, molido (0g)
muslos de pollo con hueso y piel, crudos
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

tomillo, seco
1/8 cdita, molido (0g)
muslos de pollo con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Arroz frito con verduras

148 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 19g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

1/6 diente(s) (1g)

salsa de soja

1/3 cda (mL)

guisantes congelados

2 1/2 cucharada (20g)

granos de maíz congelados

5 cucharadita (14g)

arroz integral, crudo

5 cucharadita (19g)

huevos

1/3 grande (15g)

aceite de oliva

1/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

3/8 diente(s) (1g)

salsa de soja

5/8 cda (mL)

guisantes congelados

5 cucharada (40g)

granos de maíz congelados

3 cucharada (27g)

arroz integral, crudo

3 cucharada (38g)

huevos

5/8 grande (30g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

1. Siga las instrucciones del paquete para cocinar el arroz. Debería rendir alrededor de 3 o 4 tazas una vez cocido. Deje enfriar.
 2. Caliente la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y cocine durante aproximadamente un minuto.
 3. Añada los huevos a la sartén y muévalos suavemente por 1 o 2 minutos hasta que estén apenas cocidos.
 4. Agregue la otra mitad del aceite y el arroz y cocine unos minutos más. Revuelva con frecuencia.
 5. Añada el maíz, los guisantes y la salsa de soja y revuelva 1-2 minutos más.
 6. Retire del fuego y sirva.
-