

Meal Plan - Menú semanal de 60 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

1563 kcal ● 81g protein (21%) ● 104g fat (60%) ● 53g carbs (14%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

290 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

260 kcal, 5g proteína, 6g carbohidratos netos, 23g grasa



Fresas con nata
153 kcal



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

Almuerzo

535 kcal, 12g proteína, 5g carbohidratos netos, 47g grasa



Aguacate
176 kcal



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Tacos de queso y guacamole
1 taco(s)- 175 kcal

Cena

480 kcal, 38g proteína, 28g carbohidratos netos, 19g grasa



Verduras mixtas
1 3/4 taza(s)- 170 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle
309 kcal

Day 2

1496 kcal ● 96g protein (26%) ● 92g fat (56%) ● 54g carbs (14%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

290 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

260 kcal, 5g proteína, 6g carbohidratos netos, 23g grasa



Fresas con nata
153 kcal



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

Almuerzo

465 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 35g grasa



Queso
2 onza(s)- 229 kcal



Tacos de jamón
2 taco(s) de jamón- 237 kcal

Cena

480 kcal, 38g proteína, 28g carbohidratos netos, 19g grasa



Verduras mixtas
1 3/4 taza(s)- 170 kcal



Chuletas de cerdo con miel y chipotle
309 kcal

Day 3

1521 kcal ● 91g protein (24%) ● 97g fat (58%) ● 55g carbs (15%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

290 kcal, 27g proteína, 14g carbohidratos netos, 14g grasa



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Aperitivos

260 kcal, 5g proteína, 6g carbohidratos netos, 23g grasa



Fresas con nata

153 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Almuerzo

455 kcal, 27g proteína, 16g carbohidratos netos, 28g grasa



Fresas

1 1/4 taza(s)- 65 kcal



Wrap de lechuga con pavo y aguacate

1 wrap(s)- 390 kcal

Cena

515 kcal, 33g proteína, 20g carbohidratos netos, 32g grasa



Nectarina

1 nectarina(s)- 70 kcal



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

2 wrap(s) de lechuga- 445 kcal

Day 4

1506 kcal ● 131g protein (35%) ● 77g fat (46%) ● 53g carbs (14%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal

Aperitivos

185 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 11g grasa



Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal



Palitos de queso

2 palito(s)- 165 kcal

Almuerzo

510 kcal, 33g proteína, 6g carbohidratos netos, 34g grasa



Alitas estilo búfalo

5 1/3 onza(s)- 311 kcal



Col rizada (collard) con ajo

199 kcal

Cena

555 kcal, 67g proteína, 37g carbohidratos netos, 13g grasa



Lentejas

174 kcal



Pollo teriyaki

8 onza(s)- 380 kcal

Day 5

1477 kcal ● 119g protein (32%) ● 84g fat (51%) ● 46g carbs (12%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

255 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos revueltos con verduras y tocino
256 kcal

Aperitivos

185 kcal, 14g proteína, 6g carbohidratos netos, 11g grasa



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal



Palitos de queso
2 palito(s)- 165 kcal

Almuerzo

500 kcal, 23g proteína, 4g carbohidratos netos, 41g grasa



BLT en pan de lechuga
1 sándwich(es)- 259 kcal



Semillas de girasol
240 kcal

Cena

535 kcal, 65g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



Lentejas
174 kcal



Pollo estilo Suroeste
8 onza(s)- 362 kcal

Day 6

1483 kcal ● 81g protein (22%) ● 108g fat (66%) ● 31g carbs (8%) ● 16g fiber (4%)

Desayuno

335 kcal, 7g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



Nueces
1/4 taza(s)- 175 kcal



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal

Aperitivos

150 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Palitos de apio
2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

500 kcal, 23g proteína, 4g carbohidratos netos, 41g grasa



BLT en pan de lechuga
1 sándwich(es)- 259 kcal



Semillas de girasol
240 kcal

Cena

495 kcal, 38g proteína, 10g carbohidratos netos, 32g grasa



Verduras mixtas
3/4 taza(s)- 73 kcal



Bocados de bistec
6 onza(s)- 422 kcal

Day 7

1478 kcal ● 113g protein (30%) ● 86g fat (52%) ● 50g carbs (14%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

335 kcal, 7g proteína, 14g carbohidratos netos, 25g grasa



Nueces

1/4 taza(s)- 175 kcal



Chocolate negro

2 cuadrado(s)- 120 kcal



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal

Aperitivos

150 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Palitos de apio

2 tallo(s) de apio- 13 kcal

Almuerzo

495 kcal, 54g proteína, 24g carbohidratos netos, 19g grasa



Patatas asadas

178 kcal



Pechuga de pollo con balsámico

8 oz- 316 kcal

Cena

495 kcal, 38g proteína, 10g carbohidratos netos, 32g grasa



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal



Bocados de bistec

6 onza(s)- 422 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
14 grande (700g)
- ☐ nata para montar
1/2 taza (mL)
- ☐ ghee
2 cdita (9g)
- ☐ queso cheddar
4 cucharada, rallada (28g)
- ☐ queso
2 3/4 oz (78g)
- ☐ queso provolone
1 rebanada(s) (28g)
- ☐ queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)
- ☐ queso en tiras
4 barra (112g)
- ☐ mantequilla
3/4 cda (11g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ mayonesa
3 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 cdita (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- ☐ guacamole (comercial)
6 cda (93g)
- ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
- ☐ salsa teriyaki
4 cucharada (mL)
- ☐ muslos de pollo con piel
1/3 lbs (151g)

Frutas y jugos

- ☐ fresas
5/6 pint (305g)
- ☐ jugo de limón
1/2 cdita (mL)

Bebidas

- ☐ agua
2 taza (mL)

Especias y hierbas

- ☐ condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
- ☐ sal
1/2 cdita (3g)
- ☐ pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
- ☐ mezcla de condimento para tacos
1/2 cda (4g)
- ☐ polvo de cebolla
1/8 cdita (0g)
- ☐ ajo en polvo
1/8 cdita (0g)

Dulces

- ☐ miel
2 cdita (14g)
- ☐ chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

Productos de cerdo

- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
10 oz (283g)
- ☐ tocino
8 rebanada(s) (80g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
2 cda (36g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
1 cucharada (mL)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
2 rebanada (46g)
- ☐ fiambre de pavo
4 oz (113g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
1 lbs (453g)

- ☐ aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
- ☐ nectarina
1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ frutos secos mixtos
6 cucharada (50g)
- ☐ pacanas
4 cucharada, mitades (25g)
- ☐ nueces de girasol
2 2/3 oz (76g)
- ☐ nueces
1/2 taza, sin cáscara (50g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ mezcla de verduras congeladas
5 taza (675g)
 - ☐ pimiento
2 grande (342g)
 - ☐ cebolla
7/8 mediano (diá. 6.4 cm) (95g)
 - ☐ lechuga romana
1/8 cabeza (40g)
 - ☐ tomates
6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (732g)
 - ☐ ajo
3 1/2 diente(s) (10g)
 - ☐ berza (hojas de col)
10 oz (284g)
 - ☐ pepinillos encurtidos
2 punta (70g)
 - ☐ lechuga iceberg
4 rebanada(s) (140g)
 - ☐ apio crudo
4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)
 - ☐ patatas rojas
3/4 patata mediana (5,7-8,3 cm diá.) (160g)
-

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (96g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/2 lbs (675g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Copa de requesón y fruta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 3 comidas:

Requesón y copa de frutas

3 container (510g)

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

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos revueltos con verduras y tocino

256 kcal ● 17g protein ● 18g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimiento

1/2 taza, picada (75g)

huevos

2 grande (100g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

tocino, cocido y picado

1 rebanada(s) (10g)

cebolla

2 cucharada, picada (20g)

Para las 2 comidas:

pimiento

1 taza, picada (149g)

huevos

4 grande (200g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

tocino, cocido y picado

2 rebanada(s) (20g)

cebolla

4 cucharada, picada (40g)

1. Bate los huevos con cebolla, pimientos, tocino y algo de sal y pimienta 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 huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Nueces

1/4 taza(s) - 175 kcal ● 4g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

Para las 2 comidas:

nueces

1/2 taza, sin cáscara (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates
24 tomates cherry (408g)

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

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Nueces pacanas

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



Rinde 1/4 taza

pacanas

4 cucharada, mitades (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tacos de queso y guacamole

1 taco(s) - 175 kcal ● 8g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 taco(s)

guacamole (comercial)

2 cda (31g)

queso cheddar

4 cucharada, rallada (28g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Queso

2 onza(s) - 229 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 onza(s)

queso

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tacos de jamón

2 taco(s) de jamón - 237 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taco(s) de jamón

queso

2 cucharada, rallada (14g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

2 cda (36g)

guacamole (comercial)

4 cda (62g)

fiambres de jamón

2 rebanada (46g)

1. Usa papel de aluminio para dar forma a la loncha de jamón como una concha de taco.
2. Gratina en el horno unos minutos hasta que estén crujientes. Pueden parecer un poco blandos, pero al enfriarse se endurecerán.
3. Añade guacamole, salsa y queso a las "conchas".
4. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Fresas

1 1/4 taza(s) - 65 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

fresas

1 1/4 taza, entera (180g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Wrap de lechuga con pavo y aguacate

1 wrap(s) - 390 kcal ● 25g protein ● 28g fat ● 6g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 wrap(s)

mayonesa

1 cda (mL)

queso en lonchas

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

tomates

2 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (40g)

aguacates, en rodajas

1/4 aguacate(s) (50g)

lechuga romana

1 hoja exterior (28g)

fiambre de pavo

4 oz (113g)

1. Unte la mayonesa en el interior de la hoja.
2. Coloque el pavo, el aguacate, el queso y el tomate sobre la mayonesa.
3. Enrolle la hoja. Sirva.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4

Alitas estilo búfalo

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



Rinde 5 1/3 onza(s)

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)

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.

Col rizada (collard) con ajo

199 kcal ● 9g protein ● 11g fat ● 6g carbs ● 12g fiber



ajo, picado
2 diente(s) (6g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite
5/8 cda (mL)
berza (hojas de col)
10 oz (284g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

BLT en pan de lechuga

1 sándwich(es) - 259 kcal ● 11g protein ● 23g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepinillos encurtidos
1 punta (35g)
tomates
2 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (40g)
mayonesa
1 cda (mL)
tocino
3 rebanada(s) (30g)
lechuga iceberg
2 rebanada(s) (70g)

Para las 2 comidas:

pepinillos encurtidos
2 punta (70g)
tomates
4 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa) (80g)
mayonesa
2 cda (mL)
tocino
6 rebanada(s) (60g)
lechuga iceberg
4 rebanada(s) (140g)

1. Cocina el bacon según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, corta dos bordes redondeados de la lechuga iceberg para formar las dos partes del "pan".
3. Unta mayonesa en la hoja superior de iceberg.
4. Añade el bacon cocido, los tomates y los pepinillos en la hoja inferior de iceberg y cubre con la otra hoja.

Semillas de girasol

240 kcal ● 11g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 1/3 oz (38g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
2 2/3 oz (76g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 6 [↗](#)

Comer los día 7

Patatas asadas

178 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 3g fiber



patatas rojas, cortado en cubos
3/4 patata mediana (5,7-8,3 cm diá.)
(160g)
polvo de cebolla
1/8 cdita (0g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
aceite
1/2 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. En un bol grande, mezcla las patatas con el aceite y las especias. Extiende las patatas en el fondo de la bandeja para hornear preparada.
3. Hornea de 25 a 30 minutos, o hasta que las patatas estén tiernas. Remueve las patatas una vez después de unos 15 minutos para que se doren por todos los lados.
4. Sirve caliente.

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.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Fresas con nata

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



Translation missing:
es.for_single_meal

nata para montar

2 2/3 cucharada (mL)

fresas

4 cucharada, en rodajas (42g)

Para las 3 comidas:

nata para montar

1/2 taza (mL)

fresas

3/4 taza, en rodajas (125g)

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

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 2 [🔗](#)

Comer los 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 2 comidas:
tomates
12 tomates cherry (204g)

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

Palitos de queso

2 palito(s) - 165 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras
2 barra (56g)

Para las 2 comidas:
queso en tiras
4 barra (112g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

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

Palitos de apio

2 tallo(s) de apio - 13 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo

2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

Para las 2 comidas:

apio crudo

4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (160g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Verduras mixtas

1 3/4 taza(s) - 170 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
1 3/4 taza (236g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
3 1/2 taza (473g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

309 kcal ● 31g protein ● 18g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
agua
1/2 cda (mL)
condimento chipotle
1/4 cdita (1g)
miel
1 cdita (7g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
5 oz (142g)
ghee
1 cdita (5g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
agua
1 cda (mL)
condimento chipotle
1/2 cdita (1g)
miel
2 cdita (14g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
10 oz (283g)
ghee
2 cdita (9g)

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

Nectarina

1 nectarina(s) - 70 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 13g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 nectarina(s)

nectarina, deshuesado

1 mediano (diá. 6.4 cm) (142g)

1. Retira el hueso de la nectarina, córtala en rodajas y sirve.

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Pollo teriyaki

8 onza(s) - 380 kcal ● 55g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

salsa teriyaki

4 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos

1/2 lbs (224g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos y remueve ocasionalmente hasta que esté completamente cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
2. Vierte la salsa teriyaki y remueve hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Pollo estilo Suroeste

8 onza(s) - 362 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

queso

1 cucharada, rallada (7g)

mezcla de condimento para tacos

1/2 cda (4g)

pimiento, cortado en tiras

1 mediana (119g)

aceite

1 cdita (mL)

1. Frota el condimento para tacos de manera uniforme por todos los lados del pollo.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el pollo a la sartén y cocina unos 6-10 minutos por cada lado o hasta que esté completamente cocido. Retira y reserva.
4. Añade los pimientos en rodajas a la sartén y cocina unos 5 minutos hasta que se ablanden.
5. Sirve los pimientos y el pollo en el plato, espolvorea queso por encima y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Bocados de bistec

6 onza(s) - 422 kcal ● 35g protein ● 31g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
3/8 cda (mL)
mantequilla, a temperatura ambiente
3/8 cda (5g)
ajo, cortado en cubos
3/4 diente(s) (2g)
filete de sirloin (sirloin), crudo
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
mantequilla, a temperatura ambiente
3/4 cda (11g)
ajo, cortado en cubos
1 1/2 diente(s) (5g)
filete de sirloin (sirloin), crudo
3/4 lbs (340g)

1. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla y el ajo hasta obtener una crema. Reserva.
2. Corta el bistec en cubos de 2–3 cm y sazona con una pizca de sal y pimienta.
3. Calienta una sartén con aceite. Cuando esté caliente, añade los cubos de bistec y cocina unos 3 minutos sin remover para que se sellen. Pasados esos minutos, remueve y continúa cocinando entre 3 y 5 minutos más hasta que el bistec esté al punto deseado.
4. Cuando el bistec esté casi listo, baja el fuego y añade la mantequilla de ajo. Deja que se derrita y remueve para cubrir bien la carne. Sirve.