

Meal Plan - Menú semanal de 75 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

1562 kcal ● 110g protein (28%) ● 89g fat (51%) ● 59g carbs (15%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

270 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)
2 huevo(s)- 159 kcal



[Apio con mantequilla de cacahuete](#)
109 kcal

Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 18g carbohidratos netos, 10g grasa



[Semillas de girasol](#)
120 kcal



[Uvas](#)
77 kcal



[Tomates cherry](#)
9 tomates cherry- 32 kcal

Almuerzo

585 kcal, 30g proteína, 29g carbohidratos netos, 37g grasa



[Sándwich de ensalada de pollo](#)
1 sándwich(es)- 480 kcal



[Anacardos tostados](#)
1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

480 kcal, 56g proteína, 8g carbohidratos netos, 23g grasa



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
163 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)
8 onza(s)- 317 kcal

Day 2

1562 kcal ● 110g protein (28%) ● 89g fat (51%) ● 59g carbs (15%) ● 20g fiber (5%)

Desayuno

270 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



[Huevos revueltos básicos](#)
2 huevo(s)- 159 kcal



[Apio con mantequilla de cacahuete](#)
109 kcal

Aperitivos

230 kcal, 8g proteína, 18g carbohidratos netos, 10g grasa



[Semillas de girasol](#)
120 kcal



[Uvas](#)
77 kcal



[Tomates cherry](#)
9 tomates cherry- 32 kcal

Almuerzo

585 kcal, 30g proteína, 29g carbohidratos netos, 37g grasa



[Sándwich de ensalada de pollo](#)
1 sándwich(es)- 480 kcal



[Anacardos tostados](#)
1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

480 kcal, 56g proteína, 8g carbohidratos netos, 23g grasa



[Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva](#)
163 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)
8 onza(s)- 317 kcal

Day 3

1561 kcal ● 126g protein (32%) ● 92g fat (53%) ● 52g carbs (13%) ● 5g fiber (1%)

Desayuno

270 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 20g grasa



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal



Apio con mantequilla de cacahuete
109 kcal

Aperitivos

210 kcal, 11g proteína, 6g carbohidratos netos, 16g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Rollitos de jamón con queso
1 rollito(s)- 108 kcal

Almuerzo

600 kcal, 39g proteína, 5g carbohidratos netos, 47g grasa



Wrap de lechuga con ensalada de salmón
315 kcal



Queso
2 1/2 onza(s)- 286 kcal

Cena

480 kcal, 59g proteína, 38g carbohidratos netos, 10g grasa



Arroz con caldo de huesos
184 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal

Day 4

1480 kcal ● 81g protein (22%) ● 108g fat (66%) ● 35g carbs (9%) ● 12g fiber (3%)

Desayuno

220 kcal, 4g proteína, 16g carbohidratos netos, 13g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Chocolate negro
3 cuadrado(s)- 180 kcal

Aperitivos

210 kcal, 11g proteína, 6g carbohidratos netos, 16g grasa



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal



Rollitos de jamón con queso
1 rollito(s)- 108 kcal

Almuerzo

600 kcal, 39g proteína, 5g carbohidratos netos, 47g grasa



Wrap de lechuga con ensalada de salmón
315 kcal



Queso
2 1/2 onza(s)- 286 kcal

Cena

445 kcal, 26g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Pistachos
188 kcal



Ensalada de pollo rostizado y tomate
257 kcal

Day 5

1466 kcal ● 90g protein (25%) ● 97g fat (60%) ● 45g carbs (12%) ● 13g fiber (4%)

Desayuno

220 kcal, 4g proteína, 16g carbohidratos netos, 13g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Chocolate negro

3 cuadrado(s)- 180 kcal

Aperitivos

185 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage con piña

186 kcal

Almuerzo

615 kcal, 32g proteína, 8g carbohidratos netos, 49g grasa



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



Salchicha italiana

2 unidad- 514 kcal

Cena

445 kcal, 26g proteína, 8g carbohidratos netos, 32g grasa



Pistachos

188 kcal



Ensalada de pollo rostizado y tomate

257 kcal

Day 6

1489 kcal ● 142g protein (38%) ● 78g fat (47%) ● 46g carbs (12%) ● 9g fiber (2%)

Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal



Anacardos tostados

1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

185 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage con piña

186 kcal

Almuerzo

545 kcal, 57g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



Pollo al estilo ranch

8 onza(s)- 461 kcal



Lentejas

87 kcal

Cena

510 kcal, 43g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s)- 468 kcal



Guisantes sugar snap

41 kcal

Day 7

1489 kcal ● 142g protein (38%) ● 78g fat (47%) ● 46g carbs (12%) ● 9g fiber (2%)

Desayuno

245 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 15g grasa



Tomates cherry
12 tomates cherry- 42 kcal



Huevos revueltos altos en proteínas
99 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Aperitivos

185 kcal, 28g proteína, 13g carbohidratos netos, 2g grasa



Queso cottage con piña
186 kcal

Almuerzo

545 kcal, 57g proteína, 18g carbohidratos netos, 26g grasa



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



Lentejas
87 kcal

Cena

510 kcal, 43g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos
8 onza(s)- 468 kcal



Guisantes sugar snap
41 kcal



Grasas y aceites

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

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
4 taza (576g)
- ☐ apio crudo
1/3 manojo (174g)
- ☐ tomates
10 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1213g)
- ☐ lechuga romana
4 hoja exterior (112g)
- ☐ cebolla
2 cucharada, picada (30g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- ☐ ajo
1/2 diente (2g)
- ☐ espinaca fresca
4 taza(s) (120g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ pimienta negra
1 g (1g)
- ☐ limón y pimienta
1/2 cda (3g)
- ☐ condimento cajún
2/3 cdita (1g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1290g)

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3/8 fl oz (mL)
- ☐ uvas
2 2/3 taza (245g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
3/4 taza (103g)
- ☐ nueces de girasol
1 1/3 oz (38g)
- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
8 grande (400g)
- ☐ queso
6 1/2 oz (184g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3 1/4 taza (735g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
3 cda (48g)
- ☐ lentejas, crudas
4 cucharada (48g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón enlatado
2 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (284g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

Otro

- ☐ caldo de huesos de pollo
1/2 cup(s) (mL)
- ☐ pollo rostizado, cocido
6 oz (170g)
- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda
2 link (215g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/2 sobre (28 g) (14g)
- ☐ chicharrones
1/2 oz (14g)
- ☐ muslos de pollo con piel
1 lbs (454g)

Salchichas y fiambres

☐ piña enlatada
3/4 taza, trozos (136g)

Productos horneados

☐ pan
4 rebanada (128g)

☐ fiambres de jamón
2 rebanada (46g)

Dulces

☐ chocolate oscuro 70-85%
6 cuadrado(s) (60g)

Bebidas

☐ agua
1 taza(s) (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

☐ salsa picante
1 cda (mL)

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.

Apio con mantequilla de cacahuete

109 kcal ● 4g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla de maní

1 cda (16g)

apio crudo

1 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (40g)

Para las 3 comidas:

mantequilla de maní

3 cda (48g)

apio crudo

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

1. Lava el apio y córtalo a la longitud deseada.
2. Unta mantequilla de cacahuete a lo largo del centro.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Chocolate negro

3 cuadrado(s) - 180 kcal ● 2g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%

3 cuadrado(s) (30g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%

6 cuadrado(s) (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Huevos revueltos altos en proteínas

99 kcal ● 10g protein ● 6g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**requesón bajo en grasa (1%
materia grasa)**
2 cucharada (28g)
aceite
1/4 cdita (mL)
huevos
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**requesón bajo en grasa (1%
materia grasa)**
4 cucharada (57g)
aceite
1/2 cdita (mL)
huevos
2 grande (100g)

1. Bate los huevos y el queso cottage juntos en un bol pequeño con una pizca de sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos y continúa cocinando hasta que estén espesos y no quede huevo líquido.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de ensalada de pollo

1 sándwich(es) - 480 kcal  28g protein  29g fat  24g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

apio crudo, picado

1/4 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (10g)

aceite

1/4 cda (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

jugo de limón

1/4 cda (mL)

mayonesa

2 cucharada (mL)

pan

2 rebanada (64g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 pieza (85g)

Para las 2 comidas:

apio crudo, picado

1/2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (20g)

aceite

1/2 cda (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

jugo de limón

1/2 cda (mL)

mayonesa

4 cucharada (mL)

pan

4 rebanada (128g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1 pieza (170g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Unta el pollo con aceite por cada lado y colócalo en una bandeja para hornear.
3. Hornea durante 10-15 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté hecho.
4. Deja enfriar el pollo y luego córtalo en trozos del tamaño de un bocado.
5. Mezcla todos los ingredientes excepto el pan y el aceite en un bol.
6. Para cada sándwich, unta la mezcla de manera uniforme sobre una rebanada de pan y cubre con otra rebanada.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal  3g protein  8g fat  5g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Wrap de lechuga con ensalada de salmón

315 kcal ● 23g protein ● 23g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana

2 hoja exterior (56g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

apio crudo, en cubos

1 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (17g)

mayonesa

2 cda (mL)

salmón enlatado

1 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (142g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana

4 hoja exterior (112g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

sal

2 pizca (1g)

cebolla

2 cucharada, picada (30g)

apio crudo, en cubos

2 tallo pequeño (12,5 cm de largo) (34g)

mayonesa

4 cda (mL)

salmón enlatado

2 lata(s) (142 g) (sin escurrir) (284g)

1. Escurre el salmón y desecha cualquier líquido.
2. Combina el salmón con todos los demás ingredientes, excepto la romana, en un bol pequeño. Mezcla bien.
3. Coloca la mezcla de salmón en línea a lo largo de cada hoja de romana, cerca del borde.
4. Enrolla para crear el wrap.
5. Sirve.

Queso

2 1/2 onza(s) - 286 kcal ● 16g protein ● 24g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso

2 1/2 oz (71g)

Para las 2 comidas:

queso

5 oz (142g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



ajo, cortado en cubitos

1/2 diente (2g)

espinaca fresca

4 taza(s) (120g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Salchicha italiana

2 unidad - 514 kcal ● 28g protein ● 42g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 unidad

Salchicha italiana de cerdo, cruda

2 link (215g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno.
Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta 1/2" de profundidad. Lleva a hervor suave (a fuego lento) y tapa. Cocina a fuego lento durante 12 minutos. Retira la tapa y continúa cocinando a fuego lento hasta que el agua se evapore y la salchicha se dore. Horno: Coloca la salchicha en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio. Coloca en un horno frío y pon la temperatura a 350°F (180°C). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

Almuerzo 4 [🔗](#)

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.

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Semillas de girasol

120 kcal ● 6g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
2/3 oz (19g)

Para las 2 comidas:

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Uvas

77 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 1/3 taza (123g)

Para las 2 comidas:

uvas
2 2/3 taza (245g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tomates cherry

9 tomates cherry - 32 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
9 tomates cherry (153g)

Para las 2 comidas:

tomates
18 tomates cherry (306g)

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

Aperitivos 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Rollitos de jamón con queso

1 rollito(s) - 108 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fiambres de jamón

1 rebanada (23g)

queso

3 cucharada, rallada (21g)

Para las 2 comidas:

fiambres de jamón

2 rebanada (46g)

queso

6 cucharada, rallada (42g)

1. Coloca la loncha de jamón plana y espolvorea el queso de forma uniforme sobre la superficie.
2. Enróllala.
3. Microondas durante 30 segundos hasta que esté caliente y el queso comience a derretirse.
4. Sirve.
5. Nota: Para preparar porciones con antelación, completa los pasos 1 y 2 y envuelve cada rollito en plástico. Guarda en el frigorífico. Cuando vayas a comer, retira el plástico y cocina en el microondas.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Queso cottage con piña

186 kcal ● 28g protein ● 2g fat ● 13g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

piña enlatada, escurrido
4 cucharada, trozos (45g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 taza (226g)

Para las 3 comidas:

piña enlatada, escurrido
3/4 taza, trozos (136g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3 taza (678g)

1. Escorra el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

163 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
2 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
4 cdita (mL)
guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
sal
2 pizca (1g)
pimienta negra
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

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/2 cda (mL)

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

1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cda (mL)

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

1 lbs (448g)

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.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Arroz con caldo de huesos

184 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

caldo de huesos de pollo

1/2 cup(s) (mL)

1. En una cacerola con tapa hermética lleva el caldo de huesos a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si sale un poco de vapor por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está muy alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡No levantes la tapa! El vapor atrapado dentro es lo que permite que el arroz se cocine adecuadamente.
6. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

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



Rinde 8 onza(s)

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)

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 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pistachos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pollo rostizado y tomate

257 kcal ● 20g protein ● 18g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado en gajos
1/4 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(46g)
jugo de limón
1/2 cdita (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
pepino, en rodajas
1/8 pepino (21 cm) (38g)
pollo rostizado, cocido
3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado en gajos
1/2 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(91g)
jugo de limón
1 cdita (mL)
aceite de oliva
1 cda (mL)
pepino, en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
pollo rostizado, cocido
6 oz (170g)

1. Pasa la carne del pollo a un bol y desmenúzala con dos tenedores.
2. Dispón el pollo junto con los tomates y el pepino.
3. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pollo frito bajo en carbohidratos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

chicharrones, machacado

1/2 oz (14g)

muslos de pollo con piel

16 oz (454g)

condimento cajún

2/3 cdita (1g)

salsa picante

1 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.

Guisantes sugar snap

41 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce

congelados

2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce

congelados

1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.