

Meal Plan - Menú semanal de 85 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

1475 kcal ● 70g protein (19%) ● 104g fat (63%) ● 45g carbs (12%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

285 kcal, 6g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Aguacate

176 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Zanahorias con aderezo ranch

173 kcal

Almuerzo

495 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es)- 495 kcal

Cena

450 kcal, 35g proteína, 8g carbohidratos netos, 29g grasa



Muslos de pollo básicos

6 onza- 255 kcal



Judías verdes con mantequilla

196 kcal

Day 2

1472 kcal ● 81g protein (22%) ● 101g fat (62%) ● 41g carbs (11%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

285 kcal, 6g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Aguacate

176 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Zanahorias con aderezo ranch

173 kcal

Almuerzo

495 kcal, 22g proteína, 25g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es)- 495 kcal

Cena

450 kcal, 46g proteína, 4g carbohidratos netos, 27g grasa



Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal



Pavo molido básico

8 onza- 375 kcal

Day 3

1506 kcal ● 67g protein (18%) ● 99g fat (59%) ● 61g carbs (16%) ● 25g fiber (7%)

Desayuno

285 kcal, 6g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Aguacate
176 kcal



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

Aperitivos

240 kcal, 8g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal



Zanahorias con aderezo ranch
173 kcal

Almuerzo

480 kcal, 30g proteína, 25g carbohidratos netos, 25g grasa



Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque
1/2 chuleta(s)- 151 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Cena

495 kcal, 24g proteína, 24g carbohidratos netos, 32g grasa



Arroz integral con mantequilla
125 kcal



Muslos de pollo con champiñones
3 oz- 295 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Day 4

1503 kcal ● 77g protein (21%) ● 90g fat (54%) ● 79g carbs (21%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

295 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



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



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

Almuerzo

480 kcal, 30g proteína, 25g carbohidratos netos, 25g grasa



Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque
1/2 chuleta(s)- 151 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
230 kcal



Leche
2/3 taza(s)- 99 kcal

Cena

495 kcal, 24g proteína, 24g carbohidratos netos, 32g grasa



Arroz integral con mantequilla
125 kcal



Muslos de pollo con champiñones
3 oz- 295 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Day 5

1444 kcal ● 87g protein (24%) ● 77g fat (48%) ● 78g carbs (22%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

295 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 18g grasa



Huevos revueltos cremosos
182 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

Aperitivos

230 kcal, 6g proteína, 16g carbohidratos netos, 14g grasa



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



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

Almuerzo

495 kcal, 22g proteína, 35g carbohidratos netos, 24g grasa



Zanahorias y hummus
82 kcal



BLT con aguacate
411 kcal

Cena

425 kcal, 42g proteína, 14g carbohidratos netos, 21g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
6 onza(s)- 222 kcal



Ensalada mixta simple
203 kcal

Day 6

1475 kcal ● 79g protein (22%) ● 83g fat (50%) ● 80g carbs (22%) ● 23g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
2 mini muffin(s)- 122 kcal

Aperitivos

170 kcal, 4g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



Compota de manzana
57 kcal



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

Almuerzo

495 kcal, 22g proteína, 35g carbohidratos netos, 24g grasa



Zanahorias y hummus
82 kcal



BLT con aguacate
411 kcal

Cena

545 kcal, 37g proteína, 19g carbohidratos netos, 33g grasa



Nueces pacanas
1/4 taza- 183 kcal



Ensalada de pollo con miel y mostaza
277 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Day 7

1453 kcal ● 103g protein (28%) ● 77g fat (47%) ● 73g carbs (20%) ● 15g fiber (4%)

Desayuno

270 kcal, 17g proteína, 13g carbohidratos netos, 17g grasa



Leche

1 taza(s)- 149 kcal



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s)- 122 kcal

Aperitivos

170 kcal, 4g proteína, 14g carbohidratos netos, 9g grasa



Compota de manzana

57 kcal



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal

Almuerzo

470 kcal, 45g proteína, 27g carbohidratos netos, 18g grasa



Zanahorias glaseadas con miel

128 kcal



Muslos de pollo con miel y mostaza

8 oz- 343 kcal

Cena

545 kcal, 37g proteína, 19g carbohidratos netos, 33g grasa



Nueces pacanas

1/4 taza- 183 kcal



Ensalada de pollo con miel y mostaza

277 kcal



Palitos de queso

1 palito(s)- 83 kcal

Frutas y jugos

- ☐ jugo de limón
3/8 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
3 1/4 aguacate(s) (653g)
- ☐ limón
1 pequeña (58g)
- ☐ puré de manzana
2 envase para llevar (~113 g) (244g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
14 cucharada, entera (125g)
- ☐ pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
9 grande (450g)
- ☐ mantequilla
3/4 barra (86g)
- ☐ queso en lonchas
4 rebanada (28 g c/u) (112g)
- ☐ leche entera
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ queso de cabra
2 cda (28g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias baby
52 mediana (520g)
- ☐ judías verdes congeladas
2 taza (242g)
- ☐ champiñones
4 oz (113g)
- ☐ tomates
1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (210g)
- ☐ kale (col rizada)
1 manojo (170g)
- ☐ espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
- ☐ zanahorias
6 oz (170g)

Grasas y aceites

Productos avícolas

- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
14 oz (397g)
- ☐ pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 muslo (170 g c/u) (170g)
- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
14 oz (395g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ vinagre balsámico
1/4 cda (mL)
- ☐ limón y pimienta
3/8 cda (3g)
- ☐ mostaza Dijon
5 cucharadita (25g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
3/4 cda (11g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 cdita, molido (1g)

Productos horneados

- ☐ pan
10 rebanada (320g)

Bebidas

- ☐ agua
1 taza (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
4 cucharada (48g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
9 1/2 taza (285g)

Productos de cerdo

- ☐ chuleta de cerdo con hueso
1 chuleta (178g)

- ☐ aderezo ranch
6 cda (mL)
- ☐ aceite
1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
2/3 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
7 1/2 cda (mL)

- ☐ tocino
4 rebanada(s) (40g)

Dulces

- ☐ mermeladas y conservas de albaricoque
2 cucharada (40g)
- ☐ miel
2 oz (52g)

Aperitivos

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

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
8 cda (120g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Aguacate

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



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 3 comidas:

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

1 1/2 aguacate(s) (302g)

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

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 3 comidas:

almendras

6 cucharada, entera (54g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Huevos revueltos cremosos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

mantequilla

1 cdita (5g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

leche entera

1/8 taza(s) (mL)

mantequilla

2 cdita (9g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

huevos

4 grande (200g)

1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla 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.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal ● 4g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 cdita (5g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 cdita (9g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Leche

1 taza(s) - 149 kcal  8g protein  8g fat  12g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

2 mini muffin(s) - 122 kcal  9g protein  9g fat  1g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, picado
1 rebanada(s), fina/pequeña (15g)
queso de cabra
1 cda (14g)
huevos
1 grande (50g)
agua
1/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tomates, picado
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
queso de cabra
2 cda (28g)
huevos
2 grande (100g)
agua
2/3 cda (mL)

- 1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).\r\nBate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso de cabra y el tomate.\r\nUsa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.\r\nHornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.\r\nNota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sándwich de queso a la plancha

1 sándwich(es) - 495 kcal ● 22g protein ● 33g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en lonchas

2 rebanada (28 g c/u) (56g)

mantequilla

1 cda (14g)

pan

2 rebanada (64g)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas

4 rebanada (28 g c/u) (112g)

mantequilla

2 cda (28g)

pan

4 rebanada (128g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque

1/2 chuleta(s) - 151 kcal ● 20g protein ● 4g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chuleta de cerdo con hueso

1/2 chuleta (89g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/4 cdita (mL)

mermeladas y conservas de albaricoque

1 cucharada (20g)

vinagre balsámico

1/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

chuleta de cerdo con hueso

1 chuleta (178g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

mermeladas y conservas de albaricoque

2 cucharada (40g)

vinagre balsámico

1/4 cda (mL)

1. Frote las chuletas de cerdo con sal y pimienta por ambos lados.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto y añada las chuletas hasta que se doren, unos 6-8 minutos por cada lado.
3. Agregue las conservas de albaricoque y el vinagre balsámico a la sartén y gire las chuletas hasta que queden bien cubiertas. Cocine cada lado 1-2 minutos.
4. Sirva.

Ensalada simple de kale y aguacate

230 kcal ● 5g protein ● 15g fat ● 9g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
kale (col rizada), troceado
1/2 manojo (85g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 aguacate(s) (201g)
kale (col rizada), troceado
1 manojo (170g)
limón, exprimido
1 pequeña (58g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Leche

2/3 taza(s) - 99 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
2/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 1/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
8 mediana (80g)
hummus
2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby
16 mediana (160g)
hummus
4 cda (60g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

BLT con aguacate

411 kcal ● 19g protein ● 21g fat ● 28g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
1 pizca (0g)
espinaca fresca
1/4 taza(s) (8g)
pan
2 rebanada (64g)
sal
1 pizca (0g)
tomates
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
aguacates, cortado en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
tocino
2 rebanada(s) (20g)
hummus
2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
2 pizca (0g)
espinaca fresca
1/2 taza(s) (15g)
pan
4 rebanada (128g)
sal
2 pizca (1g)
tomates
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
aguacates, cortado en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
tocino
4 rebanada(s) (40g)
hummus
4 cda (60g)

1. Cocine el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Tueste el pan.
3. Unte hummus sobre el pan.
4. En una rebanada coloque lechuga, tocino, aguacate y tomate.
5. Sazone con sal y pimienta.
6. Cubra con la otra rebanada.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Zanahorias glaseadas con miel

128 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 18g carbs ● 5g fiber



jugo de limón
3/8 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
miel
3/8 cda (8g)
agua
1/8 taza(s) (mL)
zanahorias
6 oz (170g)
mantequilla
3/4 cdita (3g)

1. Si usas zanahorias enteras, córtalas en tiras que asemejen las dimensiones de las baby carrots.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, combina el agua, las zanahorias, la mantequilla, la sal y la miel. Cocina tapado unos 5-7 minutos hasta que estén tiernas.
3. Destapa y continúa cocinando, removiendo con frecuencia durante un par de minutos hasta que el líquido tenga consistencia de almíbar.
4. Añade el jugo de limón.
5. Servir.

Muslos de pollo con miel y mostaza

8 oz - 343 kcal ● 44g protein ● 14g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 oz

mostaza marrón tipo deli

3/4 cda (11g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lbs (227g)

sal

1/8 cdita (1g)

tomillo, seco

1/2 cdita, molido (1g)

miel

1/2 cda (11g)

1. Precaliente el horno a 375 F (190 C).
2. Batir la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añada los muslos de pollo y cúbralos con la mezcla.
3. Coloque el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Asar el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deje reposar 4 a 6 minutos antes de servir.

Aperitivos 1 [🔗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

huevos

3 grande (150g)

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.

Zanahorias con aderezo ranch

173 kcal ● 1g protein ● 14g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby
12 mediana (120g)
aderezo ranch
2 cda (mL)

Para las 3 comidas:

zanahorias baby
36 mediana (360g)
aderezo ranch
6 cda (mL)

1. Corta las zanahorias en tiras finas. Sirve con ranch para mojar.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 6 y día 7

Compota de manzana

57 kcal  0g protein  0g fat  12g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

puré de manzana

1 envase para llevar (~113 g) (122g)

Para las 2 comidas:

puré de manzana

2 envase para llevar (~113 g)
(244g)

- 1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Almendras tostadas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Muslos de pollo básicos

6 onza - 255 kcal ● 32g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza

aceite

1/4 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

6 oz (170g)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Judías verdes con mantequilla

196 kcal ● 3g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



judías verdes congeladas

1 1/3 taza (161g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mantequilla

4 cdita (18g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



aceite de oliva

1 cdita (mL)

judías verdes congeladas

2/3 taza (81g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Pavo molido básico

8 onza - 375 kcal ● 45g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza

aceite

1 cdita (mL)

pavo molido, crudo

1/2 lbs (227g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arroz integral con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

arroz integral

2 cucharada (24g)

mantequilla

3/8 cda (5g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

arroz integral

4 cucharada (48g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Muslos de pollo con champiñones

3 oz - 295 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1/2 muslo (170 g c/u) (85g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

agua

1/8 taza(s) (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor

2 oz (57g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

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

pimienta negra

1 pizca (0g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

sal

1 pizca (0g)

champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor

4 oz (113g)

aceite de oliva

1 cda (mL)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Sazone el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
4. Dé la vuelta al pollo; agregue los champiñones con una pizca de sal a la sartén. Aumente el fuego a alto; cocine, revolviendo los champiñones de vez en cuando, hasta que se reduzcan un poco, unos 5 minutos.
5. Transfiera la sartén al horno y termine de cocinar, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 F (74 C). Transfiera solo las pechugas de pollo a un plato y cúbralas ligeramente con papel aluminio; reserve.
6. Coloque la sartén de nuevo en la estufa a fuego medio-alto; cocine y revuelva los champiñones hasta que empiecen a formarse manchas doradas en el fondo de la sartén, unos 5 minutos. Vierta agua en la sartén y lleve a ebullición raspando los restos dorados del fondo. Cocine hasta que el agua se reduzca a la mitad, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego.
7. Incorpore los jugos acumulados del pollo en la sartén. Añada la mantequilla a la mezcla de champiñones, removiendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita e integre por completo.
8. Sazone con sal y pimienta. Vierta la salsa de champiñones sobre el pollo y sirva.

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Pechuga de pollo con limón y pimienta

6 onza(s) - 222 kcal ● 38g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 6 onza(s)

limón y pimienta

3/8 cda (3g)

aceite de oliva

1/6 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (168g)

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.

Ensalada mixta simple

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



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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Nueces pacanas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pacanas
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

pacanas
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de pollo con miel y mostaza

277 kcal ● 28g protein ● 10g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, picado

1/8 aguacate(s) (25g)

tomates, cortado en rodajas

2 cucharada, en rodajas (23g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

4 oz (113g)

aceite

1/6 cda (mL)

miel

2 1/2 cucharadita (17g)

mostaza Dijon

2 1/2 cucharadita (12g)

Para las 2 comidas:

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

tomates, cortado en rodajas

4 cucharada, en rodajas (45g)

mezcla de hojas verdes

2 taza (60g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

aceite

3/8 cda (mL)

miel

5 cucharadita (34g)

mostaza Dijon

5 cucharadita (25g)

1. Bate la miel y la mostaza en un tazón pequeño. Reserva.
2. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo a la sartén y cocina 3-5 minutos por cada lado. El tiempo puede variar según el grosor de las pechugas de pollo.
4. Cuando el pollo esté casi hecho, rocía la mitad de la salsa de miel y mostaza sobre el pollo y dale la vuelta unas cuantas veces hasta que el pollo esté bien cubierto. Retira el pollo de la sartén y córtalo en rodajas cuando esté lo suficientemente frío para manipular. Reserva.
5. Monta la ensalada con las hojas verdes, los tomates y los aguacates. Vierte la salsa de miel y mostaza restante por encima y mezcla. Añade el pollo al plato y sirve.

Palitos de queso

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



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.