

Meal Plan - Menú semanal macro de 1000 calorías

[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

973 kcal ● 90g protein (37%) ● 45g fat (42%) ● 41g carbs (17%) ● 10g fiber (4%)

Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



Tazas de bacon y huevo

1 taza(s)- 120 kcal



Uvas

39 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

415 kcal, 35g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Cena

325 kcal, 41g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Pollo con costra de hummus

6 oz- 234 kcal

Day 2

973 kcal ● 90g protein (37%) ● 45g fat (42%) ● 41g carbs (17%) ● 10g fiber (4%)

Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



Tazas de bacon y huevo

1 taza(s)- 120 kcal



Uvas

39 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

415 kcal, 35g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal



Cacahuetes tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Cena

325 kcal, 41g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal



Pollo con costra de hummus

6 oz- 234 kcal

Day 3

1068 kcal● 101g protein (38%)● 46g fat (39%)● 48g carbs (18%)● 14g fiber (5%)

Desayuno

200 kcal, 22g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa

Batido de proteína (leche)
129 kcal

Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

430 kcal, 42g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa

Col rizada (collard) con ajo
119 kcal

Pavo molido básico
6 2/3 onza- 313 kcal

Almuerzo

435 kcal, 36g proteína, 38g carbohidratos netos, 13g grasa

Lentejas
231 kcal

Chuletas de cerdo con miel y chipotle
206 kcal

Day 4

1049 kcal● 96g protein (36%)● 45g fat (39%)● 54g carbs (21%)● 11g fiber (4%)

Desayuno

200 kcal, 22g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa

Batido de proteína (leche)
129 kcal

Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

415 kcal, 37g proteína, 10g carbohidratos netos, 23g grasa

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
5 1/3 onza(s)- 372 kcal

Guisantes sugar snap
41 kcal

Almuerzo

435 kcal, 36g proteína, 38g carbohidratos netos, 13g grasa

Lentejas
231 kcal

Chuletas de cerdo con miel y chipotle
206 kcal

Day 5

975 kcal ● 104g protein (43%) ● 45g fat (41%) ● 29g carbs (12%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

205 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Tortilla con tocino

140 kcal

Cena

415 kcal, 37g proteína, 10g carbohidratos netos, 23g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s)- 372 kcal



Guisantes sugar snap

41 kcal

Almuerzo

355 kcal, 55g proteína, 6g carbohidratos netos, 10g grasa



Bacalao estilo cajún

10 onza(s)- 312 kcal



Brócoli

1 1/2 taza(s)- 44 kcal

Day 6

1006 kcal ● 91g protein (36%) ● 42g fat (37%) ● 51g carbs (20%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Tortilla con tocino

140 kcal

Cena

440 kcal, 49g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Tilapia cajún

8 onza(s)- 264 kcal



Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s)- 178 kcal

Almuerzo

360 kcal, 31g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s)- 260 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal

Day 7

1006 kcal ● 91g protein (36%) ● 42g fat (37%) ● 51g carbs (20%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

205 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal



Tortilla con tocino

140 kcal

Cena

440 kcal, 49g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Tilapia cajún

8 onza(s)- 264 kcal



Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s)- 178 kcal

Almuerzo

360 kcal, 31g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s)- 260 kcal



Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal



Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ salsa barbacoa
2 3/4 cucharada (48g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
1/3 taza (49g)
- ☐ hummus
3 cucharada (46g)
- ☐ lentejas, crudas
2/3 taza (128g)

Otro

- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (396g)
- ☐ ajo
1 diente(s) (3g)
- ☐ berza (hojas de col)
6 oz (170g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
- ☐ brócoli congelado
4 taza (379g)
- ☐ batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- ☐ lechuga romana
1 corazones (500g)
- ☐ zanahorias
1/2 mediana (31g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Especias y hierbas

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 1/4 lbs (564g)
- ☐ pavo molido, crudo
6 2/3 oz (189g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2/3 lbs (303g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
5 rebanada(s) (50g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
6 2/3 oz (189g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
7 grande (350g)
- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ ghee
1 1/3 cdita (6g)
- ☐ mantequilla
2 2/3 cda (38g)

Frutas y jugos

- ☐ uvas
1 1/3 taza (123g)
- ☐ durazno
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

Bebidas

- ☐ agua
2 3/4 taza (mL)
- ☐ polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Dulces

- ☐ miel
2/3 oz (23g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
10 oz (283g)
- ☐ tilapia, cruda
1 lbs (448g)

- ☐ pimentón (paprika)
1/6 cdita (0g)
 - ☐ sal
3 g (3g)
 - ☐ condimento chipotle
1/3 cdita (1g)
 - ☐ tomillo, seco
2/3 cdita, molido (1g)
 - ☐ mostaza marrón tipo deli
1 cda (15g)
 - ☐ condimento cajún
1/2 oz (12g)
 - ☐ pimienta negra
1 1/3 pizca (0g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tazas de bacon y huevo

1 taza(s) - 120 kcal ● 10g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino

1 rebanada(s) (10g)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

tocino

2 rebanada(s) (20g)

huevos

2 grande (100g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Cocina el bacon en una bandeja durante unos 10 minutos hasta que esté mayormente cocido pero aún flexible. Reserva sobre papel absorbente.
3. Engrasa el molde para muffins y coloca una loncha de bacon en cada hueco, envolviéndola alrededor de los bordes. Casca un huevo en cada hueco.
4. Hornea durante 12-15 minutos hasta que los huevos estén cocidos. Retira del molde y deja enfriar ligeramente. Sirve.
5. Nota de preparación: guarda los extras en un recipiente hermético en la nevera o envuélvelos individualmente y congela. Recalienta en el microondas.

Uvas

39 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas

2/3 taza (61g)

Para las 2 comidas:

uvas

1 1/3 taza (123g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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 2 comidas:

polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)
leche entera
1 taza(s) (mL)

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

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 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)

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

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

durazno

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 3 comidas:

durazno

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Tortilla con tocino

140 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino, cocido y picado

1 rebanada(s) (10g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 3 comidas:

tocino, cocido y picado

3 rebanada(s) (30g)

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

huevos

3 grande (150g)

1. Bate los huevos con un poco de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
 2. Calienta aceite en una sartén antiadherente de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
 3. Vierte la mezcla de huevos.
 4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que los huevos crudos lleguen al fondo caliente de la sartén.
 5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
 6. Tras un par de minutos, añade el tocino picado a la mitad de la tortilla.
 7. Sigue cocinando hasta que no quede huevo crudo, luego dobla la tortilla por la mitad y deslízala en un plato.
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1/2 lata (~540 g) (263g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cacahuates tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados

2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados

1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego proteico, con sabor

1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor

2 container (300g)

1. Disfruta.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 1/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

sal
1/6 cdita (1g)
agua
2 2/3 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2/3 taza (128g)

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.

Chuletas de cerdo con miel y chipotle

206 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2/3 cdita (mL)
agua
1/3 cda (mL)
condimento chipotle
1/6 cdita (0g)
miel
2/3 cdita (5g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1/4 lbs (94g)
ghee
2/3 cdita (3g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/3 cdita (mL)
agua
2/3 cda (mL)
condimento chipotle
1/3 cdita (1g)
miel
1 1/3 cdita (9g)
chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
6 2/3 oz (189g)
ghee
1 1/3 cdita (6g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Bacalao estilo cajún

10 onza(s) - 312 kcal ● 51g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 onza(s)

aceite

1 2/3 cdita (mL)

condimento cajún

3 1/3 cdita (8g)

bacalao, crudo

10 oz (283g)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

Brócoli

1 1/2 taza(s) - 44 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s) - 260 kcal ● 27g protein ● 3g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 oz (112g)
salsa barbacoa
4 cucharadita (24g)
batatas, cortado por la mitad
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (224g)
salsa barbacoa
2 2/3 cucharada (48g)
batatas, cortado por la mitad
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbreelas con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Ensalada simple con tomates y zanahorias

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

lechuga romana, troceado grueso
1 corazones (500g)
zanahorias, en rodajas
1/2 mediana (31g)
tomates, en cubos
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)
aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

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

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates

3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)

aceite

3 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

Pollo con costra de hummus

6 oz - 234 kcal ● 40g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimentón (paprika)

1/8 cdita (0g)

hummus

1 1/2 cucharada (23g)

pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

pimentón (paprika)

1/6 cdita (0g)

hummus

3 cucharada (46g)

pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Seca el pollo con toallas de papel y sazona con sal y pimienta.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada. Extiende hummus sobre la parte superior del pollo hasta cubrirlo uniformemente. Espolvorea pimentón sobre el hummus.
4. Hornea durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté bien cocido y no esté rosado por dentro. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Col rizada (collard) con ajo

119 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



ajo, picado

1 diente(s) (3g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

3/8 cda (mL)

berza (hojas de col)

6 oz (170g)

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.

Pavo molido básico

6 2/3 onza - 313 kcal ● 37g protein ● 18g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 2/3 onza

aceite

5/6 cdita (mL)

pavo molido, crudo

6 2/3 oz (189g)

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 4 y día 5

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s) - 372 kcal ● 34g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1/3 lbs (151g)

sal

1/8 cdita (1g)

tomillo, seco

1/3 cdita, molido (0g)

miel

1/3 cda (7g)

mostaza marrón tipo deli

1/2 cda (8g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

2/3 lbs (303g)

sal

1/6 cdita (1g)

tomillo, seco

2/3 cdita, molido (1g)

miel

2/3 cda (14g)

mostaza marrón tipo deli

1 cda (15g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tilapia cajún

8 onza(s) - 264 kcal ● 45g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tilapia, cruda

1/2 lbs (224g)

aceite

1/3 cda (mL)

condimento cajún

1/3 cda (2g)

Para las 2 comidas:

tilapia, cruda

16 oz (448g)

aceite

2/3 cda (mL)

condimento cajún

2/3 cda (5g)

1. Precaliente el horno a 425 °F (220 °C). Engrase un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. Coloque los filetes de tilapia en el fondo del molde y cubra ambos lados con el aceite y el condimento cajún.
3. Cubra el molde y hornee de 15 a 20 minutos hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s) - 178 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1 1/3 cda (19g)

pimienta negra

2/3 pizca (0g)

brócoli congelado

1 1/3 taza (121g)

sal

2/3 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

2 2/3 cda (38g)

pimienta negra

1 1/3 pizca (0g)

brócoli congelado

2 2/3 taza (243g)

sal

1 1/3 pizca (1g)

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