

Meal Plan - Menú semanal macro de 1100 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

1134 kcal ● 93g protein (33%) ● 49g fat (39%) ● 68g carbs (24%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

255 kcal, 16g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
1 envase- 131 kcal



[Pomelo](#)
1/2 pomelo- 59 kcal



[Galletas saladas](#)
4 galleta(s) salada(s)- 68 kcal

Cena

420 kcal, 42g proteína, 9g carbohidratos netos, 22g grasa



[Pimientos y cebollas salteados](#)
125 kcal



[Bacalao asado sencillo](#)
8 oz- 297 kcal

Almuerzo

455 kcal, 35g proteína, 26g carbohidratos netos, 21g grasa



[Lentejas](#)
174 kcal



[Bocados de bistec](#)
4 onza(s)- 282 kcal

Day 2

1096 kcal ● 97g protein (35%) ● 33g fat (27%) ● 90g carbs (33%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 16g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



[Copa de requesón y fruta](#)
1 envase- 131 kcal



[Pomelo](#)
1/2 pomelo- 59 kcal



[Galletas saladas](#)
4 galleta(s) salada(s)- 68 kcal

Cena

380 kcal, 47g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)
1 taza(s)- 70 kcal



[Lentejas](#)
87 kcal



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

Almuerzo

460 kcal, 34g proteína, 41g carbohidratos netos, 15g grasa



[Brócoli con mantequilla](#)
3/4 taza(s)- 100 kcal



[Cuscús](#)
201 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)
4 onza(s)- 159 kcal

Day 3

1096 kcal ● 97g protein (35%) ● 33g fat (27%) ● 90g carbs (33%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 16g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Galletas saladas

4 galleta(s) salada(s)- 68 kcal

Cena

380 kcal, 47g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal



Lentejas

87 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta

6 onza(s)- 222 kcal

Almuerzo

460 kcal, 34g proteína, 41g carbohidratos netos, 15g grasa



Brócoli con mantequilla

3/4 taza(s)- 100 kcal



Cuscús

201 kcal



Pechuga de pollo básica

4 onza(s)- 159 kcal

Day 4

1081 kcal ● 112g protein (41%) ● 35g fat (29%) ● 60g carbs (22%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

245 kcal, 17g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Bubble & Squeak inglés

1 tortitas- 107 kcal

Cena

430 kcal, 62g proteína, 18g carbohidratos netos, 9g grasa



Pechuga de pollo marinada

8 onza(s)- 283 kcal



Lentejas

87 kcal



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal

Almuerzo

410 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 14g grasa



Bol de pollo, brócoli y quinoa

293 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal

Day 5

1129 kcal ● 101g protein (36%) ● 38g fat (30%) ● 76g carbs (27%) ● 19g fiber (7%)

Desayuno

245 kcal, 17g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal



Bubble & Squeak inglés
1 tortitas- 107 kcal

Almuerzo

405 kcal, 45g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal



Cuscús
100 kcal



Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)
6 onza(s)- 224 kcal

Cena

480 kcal, 40g proteína, 39g carbohidratos netos, 14g grasa



Totopos con guacamole
131 kcal



Sopa de chili blanco con pollo
347 kcal

Day 6

1133 kcal ● 91g protein (32%) ● 47g fat (37%) ● 70g carbs (25%) ● 17g fiber (6%)

Desayuno

240 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 11g grasa



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal



Omelet picante con tomates secos y feta
177 kcal

Almuerzo

415 kcal, 34g proteína, 16g carbohidratos netos, 22g grasa



Semillas de girasol
180 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

480 kcal, 40g proteína, 39g carbohidratos netos, 14g grasa



Totopos con guacamole
131 kcal



Sopa de chili blanco con pollo
347 kcal

Day 7

1084 kcal ● 92g protein (34%) ● 42g fat (35%) ● 74g carbs (27%) ● 12g fiber (4%)

Desayuno

240 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 11g grasa



Queso cottage y miel

1/4 taza(s)- 62 kcal



Omelet picante con tomates secos y feta

177 kcal

Almuerzo

415 kcal, 34g proteína, 16g carbohidratos netos, 22g grasa



Semillas de girasol

180 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal



Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal

Cena

430 kcal, 40g proteína, 43g carbohidratos netos, 8g grasa



Bol de camarones, brócoli y arroz

392 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/8 oz (4g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (1g)
- ☐ limón y pimienta
3/4 cda (5g)
- ☐ comino molido
2/3 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 cda, molido (2g)
- ☐ ají cayena
1 pellizco (0g)

Bebidas

- ☐ agua
2 1/2 taza(s) (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
10 cucharada (120g)
- ☐ frijoles Great Northern enlatados
2/3 lata (~425 g) (283g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 1/4 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
4 cucharada (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
1 3/4 cda (25g)
- ☐ huevos
6 grande (300g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 cda (35g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)
- ☐ queso feta
4 cucharada, desmenuzada (38g)
- ☐ queso de cabra
1 oz (28g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
4 oz (113g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)
- ☐ camarón, crudo
1/3 lbs (151g)

Otro

- ☐ Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- ☐ mezcla de quinoa saborizada
1/4 paquete (140 g) (35g)
- ☐ guacamole (comercial)
4 cucharada (62g)
- ☐ Filetes de pechuga de pollo, crudos
6 oz (170g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)

Frutas y jugos

- ☐ pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)
- ☐ aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
- ☐ limón
1/4 pequeña (15g)

Productos horneados

- ☐ galletas saladas
12 crackers (42g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 1/2 lbs (1123g)

Cereales y pastas

- ☐ cuscús instantáneo, saborizado
5/6 caja (165 g) (137g)

Aperitivos

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
1 1/4 diente(s) (4g)
- ☐ cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- ☐ pimiento
1 grande (164g)
- ☐ brócoli congelado
1 1/2 lbs (666g)
- ☐ patatas
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
- ☐ coles de Bruselas
1 taza, rallada (50g)
- ☐ kale (col rizada)
1/4 manojo (43g)
- ☐ berza (hojas de col)
4 oz (113g)
- ☐ tomates secos al sol
1 oz (28g)
- ☐ calabacín
1 grande (323g)
- ☐ tomates
2 cucharada de tomates cherry (19g)

- ☐ totopos (tortilla chips)
1 oz (28g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa verde
2/3 taza (171g)
- ☐ caldo de pollo
2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
4 cucharada (65g)

Dulces

- ☐ miel
2 cdita (14g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
2 oz (57g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ mezcla de arroz saborizada
1/3 bolsa (~160 g) (53g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

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.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pomelo

1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 3 comidas:

pomelo

1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(498g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Galletas saladas

4 galleta(s) salada(s) - 68 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

galletas saladas

4 crackers (14g)

Para las 3 comidas:

galletas saladas

12 crackers (42g)

1. Disfruta.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

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.

Bubble & Squeak inglés

1 tortitas - 107 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

patatas, pelado y cortado en trozos
1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)
yogur griego desnatado, natural
1 cda (18g)
aceite
1/2 cdita (mL)
coles de Bruselas, rallado
1/2 taza, rallada (25g)

Para las 2 comidas:

patatas, pelado y cortado en trozos
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
yogur griego desnatado, natural
2 cda (35g)
aceite
1 cdita (mL)
coles de Bruselas, rallado
1 taza, rallada (50g)

1. Añade las patatas a una olla, cúbreelas con agua y hierva 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con una cucharada de yogur griego.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

1 cdita (7g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

miel

2 cdita (14g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1/2 taza (113g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Omelet picante con tomates secos y feta

177 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomillo, seco

1/4 cda, molido (1g)

ají cayena

1/2 pellizco (0g)

aceite de oliva

1/4 cdita (mL)

queso feta

2 cucharada, desmenuzada (19g)

tomates secos al sol

1/2 oz (14g)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

tomillo, seco

1/2 cda, molido (2g)

ají cayena

1 pellizco (0g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

queso feta

4 cucharada, desmenuzada (38g)

tomates secos al sol

1 oz (28g)

huevos

2 grande (100g)

1. Rompa los huevos en un bol pequeño y bátalos. Mezcle el tomillo, la cayena y algo de pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén y añada la mezcla de huevo, formando una capa uniforme.
3. Espolvoree el resto de los ingredientes sobre el huevo y deje cocinar uno o dos minutos.
4. Con una espátula, doble la mitad del omelet sobre la otra mitad y continúe cocinando uno o dos minutos más hasta que esté completamente cocido. Sirva.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

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.

Bocados de bistec

4 onza(s) - 282 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite

1/4 cda (mL)

mantequilla, a temperatura ambiente

1/4 cda (4g)

ajo, cortado en cubos

1/2 diente(s) (2g)

filete de sirloin (sirloin), crudo

4 oz (113g)

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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Brócoli con mantequilla

3/4 taza(s) - 100 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

3/4 cda (11g)

pimienta negra

3/8 pizca (0g)

brócoli congelado

3/4 taza (68g)

sal

3/8 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

sal

3/4 pizca (0g)

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.

Cuscús

201 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 40g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cuscús instantáneo, saborizado

1/3 caja (165 g) (55g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado

2/3 caja (165 g) (110g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Pechuga de pollo básica

4 onza(s) - 159 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 oz (112g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (224g)

1. Primero, frota la pechuga de pollo con aceite, sal y pimienta, y cualquier otro condimento que prefieras. Si cocinas en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. ESTUFA: Calienta el resto del aceite en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas y cocina hasta que los bordes estén opacos, unos 10 minutos. Da la vuelta al otro lado, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
3. HORNEADO: Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloca el pollo en una bandeja para hornear. Hornea 10 minutos, dale la vuelta y hornea 15 minutos más o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
4. BROIL/GRILL: Pon el horno en función broil y precaliéntalo a máxima potencia. Gratina el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la distancia al elemento calefactor.
5. EN TODOS LOS CASOS: Finalmente, deja reposar el pollo al menos 5 minutos antes de cortarlo. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Bol de pollo, brócoli y quinoa

293 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



mezcla de quinoa saborizada

1/4 paquete (140 g) (35g)

brócoli congelado

1/4 paquete (71g)

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

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

4 oz (112g)

1. Prepare la quinoa y el brócoli según las instrucciones del envase.
2. Mientras tanto, caliente una sartén con aceite de oliva a fuego medio y sazone el pollo en cubos con sal y pimienta.
3. Añada el pollo a la sartén y cocine de 7 a 10 minutos hasta que esté cocido.
4. Reúna el pollo, el brócoli y la quinoa; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
kale (col rizada), troceado
1/4 manojo (43g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

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.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)
sal
1/8 cdita (0g)
aceite
1/4 cda (mL)
berza (hojas de col)
4 oz (113g)

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.

Cuscús

100 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



cuscús instantáneo, saborizado
1/6 caja (165 g) (27g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

6 onza(s) - 224 kcal ● 38g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

Filetes de pechuga de pollo, crudos
6 oz (170g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Sazona los filetes con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Estufa: Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio y cocina los filetes 3-4 minutos por lado hasta que estén dorados y bien cocidos. Horno: Precalienta el horno a 400°F (200°C), coloca los filetes en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

1 mitad(es) de calabacín - 96 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín
1/2 grande (162g)
queso de cabra
1/2 oz (14g)
salsa para pasta
2 cucharada (33g)

Para las 2 comidas:

calabacín
1 grande (323g)
queso de cabra
1 oz (28g)
salsa para pasta
4 cucharada (65g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



aceite
1/2 cda (mL)
cebolla, cortado en rodajas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
pimiento, cortado en tiras
1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos.
Sazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Bacalao asado sencillo

8 oz - 297 kcal ● 40g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)
aceite de oliva
1 cucharada (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cdita (mL)
brócoli congelado
1 taza (91g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cdita (mL)
brócoli congelado
2 taza (182g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazóna con sal y pimienta al gusto.

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.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta
3/4 cda (5g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (336g)

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

Pechuga de pollo marinada

8 onza(s) - 283 kcal ● 50g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

salsa para marinar

4 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigerera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
3. HORNEADO
4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
8. Precalienta el horno en función broil/grill.
9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.

Lentejas

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



sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

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.

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)
brócoli congelado
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Totopos con guacamole

131 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
guacamole (comercial)
2 cucharada (31g)
totopos (tortilla chips)
1/2 oz (14g)

Para las 2 comidas:
guacamole (comercial)
4 cucharada (62g)
totopos (tortilla chips)
1 oz (28g)

1. Sirve el guacamole con totopos.

Sopa de chili blanco con pollo

347 kcal ● 38g protein ● 6g fat ● 30g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 oz (113g)
salsa verde
1/3 taza (85g)
frijoles Great Northern enlatados, escurrido
1/3 lata (~425 g) (142g)
comino molido
1/3 cdita (1g)
caldo de pollo
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (227g)
salsa verde
2/3 taza (171g)
frijoles Great Northern enlatados, escurrido
2/3 lata (~425 g) (283g)
comino molido
2/3 cdita (1g)
caldo de pollo
2 taza(s) (mL)

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
3. En una olla nueva, agregue el caldo, el pollo, los frijoles, la salsa y el comino a fuego medio-alto y mezcle.
4. Cocine durante unos 5 minutos. Sirva.
5. *Método en olla de cocción lenta: Añada todos los ingredientes (incluido el pollo crudo) a la olla de cocción lenta. Cocine a temperatura baja 6-8 horas, o alta 3-4 horas. Cuando esté listo, desmenuce el pollo con dos tenedores y sirva.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Bol de camarones, brócoli y arroz

392 kcal ● 39g protein ● 6g fat ● 41g carbs ● 5g fiber



camarón, crudo, pelado y desvenado
1/3 lbs (151g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
brócoli congelado
1/3 paquete (95g)
mezcla de arroz saborizada
1/3 bolsa (~160 g) (53g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)

1. Prepare la mezcla de arroz y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto.
3. Añada los camarones a la sartén y sazone con sal y pimienta. Cocine 5-6 minutos, o hasta que la carne esté completamente rosada y opaca.
4. Cuando todo esté listo, mézclelo y sirva.

Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

tomates

2 cucharada de tomates cherry (19g)

mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

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