

Meal Plan - Menú semanal macro de 1200 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

1191 kcal ● 103g protein (35%) ● 40g fat (30%) ● 90g carbs (30%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

275 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



[Barrita de granola pequeña](#)

1 barra(s)- 119 kcal



[Huevos cocidos](#)

1 huevo(s)- 69 kcal



[Nueces](#)

1/8 taza(s)- 87 kcal

Almuerzo

435 kcal, 39g proteína, 45g carbohidratos netos, 8g grasa



[Queso cottage y miel](#)

3/4 taza(s)- 187 kcal



[Sopa enlatada con trozos \(no cremosa\)](#)

1 lata(s)- 247 kcal

Cena

480 kcal, 53g proteína, 29g carbohidratos netos, 13g grasa



[Bol de cerdo, brócoli y batata](#)

443 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

38 kcal

Day 2

1182 kcal ● 101g protein (34%) ● 48g fat (37%) ● 63g carbs (21%) ● 24g fiber (8%)

Desayuno

275 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



[Barrita de granola pequeña](#)

1 barra(s)- 119 kcal



[Huevos cocidos](#)

1 huevo(s)- 69 kcal



[Nueces](#)

1/8 taza(s)- 87 kcal

Almuerzo

405 kcal, 19g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



[Salteado teriyaki de garbanzos](#)

369 kcal



[Ensalada mixta con tomate simple](#)

38 kcal

Cena

500 kcal, 72g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



[Brócoli rociado con aceite de oliva](#)

1 1/2 taza(s)- 105 kcal



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)

10 2/3 onza(s)- 395 kcal

Day 3

1162 kcal ● 119g protein (41%) ● 40g fat (31%) ● 67g carbs (23%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Almuerzo

400 kcal, 31g proteína, 44g carbohidratos netos, 8g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal



Pollo teriyaki
4 onza(s)- 190 kcal



Puré de batata
183 kcal

Cena

500 kcal, 72g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
10 2/3 onza(s)- 395 kcal

Day 4

1173 kcal ● 122g protein (42%) ● 38g fat (29%) ● 68g carbs (23%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

260 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
203 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Almuerzo

400 kcal, 31g proteína, 44g carbohidratos netos, 8g grasa



Ensalada sencilla de col rizada
1/2 taza(s)- 28 kcal



Pollo teriyaki
4 onza(s)- 190 kcal



Puré de batata
183 kcal

Cena

510 kcal, 75g proteína, 6g carbohidratos netos, 17g grasa



Pechuga de pollo básica
10 2/3 onza(s)- 423 kcal



Brócoli
3 taza(s)- 87 kcal

Day 5

1206 kcal ● 99g protein (33%) ● 42g fat (31%) ● 91g carbs (30%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s)- 198 kcal



Uvas

73 kcal

Cena

490 kcal, 55g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



Souvlaki de cerdo y tzatziki

2 brocheta(s)- 307 kcal



Puré de batata

183 kcal

Almuerzo

445 kcal, 30g proteína, 36g carbohidratos netos, 17g grasa



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal



Sándwich mediterráneo de pavo

1 sándwich(es)- 337 kcal

Day 6

1165 kcal ● 98g protein (33%) ● 32g fat (25%) ● 105g carbs (36%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

270 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s)- 198 kcal



Uvas

73 kcal

Cena

490 kcal, 55g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



Souvlaki de cerdo y tzatziki

2 brocheta(s)- 307 kcal



Puré de batata

183 kcal

Almuerzo

405 kcal, 29g proteína, 50g carbohidratos netos, 8g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Wrap de pollo Buffalo (deli)

1 wrap(s)- 345 kcal

Day 7

1165 kcal ● 96g protein (33%) ● 50g fat (39%) ● 70g carbs (24%) ● 12g fiber (4%)

Desayuno

270 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos revueltos con pesto
2 huevo(s)- 198 kcal



Uvas
73 kcal

Cena

490 kcal, 54g proteína, 7g carbohidratos netos, 26g grasa



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



Brócoli
1 taza(s)- 29 kcal

Almuerzo

405 kcal, 29g proteína, 50g carbohidratos netos, 8g grasa



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Wrap de pollo Buffalo (deli)
1 wrap(s)- 345 kcal

Grasas y aceites

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

Productos de cerdo

- ☐ solomillo de cerdo, crudo
1 1/2 lbs (680g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/2 g (1g)
- ☐ sal
1/8 oz (2g)
- ☐ pimentón (paprika)
1/6 cdita (0g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/3 cda (9g)
- ☐ romero, seco
1/2 cdita (1g)
- ☐ vinagre balsámico
2 cdita (mL)
- ☐ eneldo seco
1/2 cdita (1g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ brócoli congelado
26 oz (732g)
- ☐ batatas
4 2/3 batata, 12,5 cm de largo (980g)
- ☐ tomates
2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (271g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g) (142g)
- ☐ kale (col rizada)
3 taza, picada (120g)
- ☐ pepino
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- ☐ cebolla
4 rodajas finas (36g)

Otro

Aperitivos

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

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
12 grande (600g)
- ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)
- ☐ queso feta
2 cda (19g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 cda (35g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- ☐ frutos secos mixtos
2 cucharada (17g)

Dulces

- ☐ miel
3 cdita (21g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- ☐ salsa pesto
3 cda (48g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 cdita (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ garbanzos, en conserva
1/2 lata (224g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1344g)

Bebidas

- ☐ agua
6 cda (mL)

Frutas y jugos

- ☐ mezcla de hojas verdes
1 3/4 taza (53g)
- ☐ salsa teriyaki
6 cucharada (mL)
- ☐ Brocheta(s)
4 pincho(s) (4g)
- ☐ tzatziki
1/2 taza(s) (112g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/4 sobre (28 g) (7g)

- ☐ pomelo
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)
- ☐ uvas
3 3/4 taza (345g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
3 oz (85g)
- ☐ fiambres de pollo
1/2 lbs (227g)

Productos horneados

- ☐ pan
2 rebanada(s) (64g)
 - ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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.

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

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

huevos

2 grande (100g)

tomates

1/2 taza, picada (90g)

romero, seco

1/4 cdita (0g)

vinagre balsámico

1 cdita (mL)

agua

3 cda (mL)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

huevos

4 grande (200g)

tomates

1 taza, picada (180g)

romero, seco

1/2 cdita (1g)

vinagre balsámico

2 cdita (mL)

agua

6 cda (mL)

aceite

1 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

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 2 comidas:

pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

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)

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s) - 198 kcal ● 13g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa pesto
1 cda (16g)
huevos
2 grande (100g)

Para las 3 comidas:

salsa pesto
3 cda (48g)
huevos
6 grande (300g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos. Sirve.

Uvas

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



Translation missing:
es.for_single_meal

uvas
1 1/4 taza (115g)

Para las 3 comidas:

uvas
3 3/4 taza (345g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Rinde 3/4 taza(s)

miel

3 cdita (21g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

3/4 taza (170g)

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

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 39g carbs ● 16g fiber



garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1/2 lata (224g)

salsa teriyaki

2 cucharada (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas

1/2 cda (mL)

kale (col rizada)

1/2 taza, picada (20g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas

1 cda (mL)

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Pollo teriyaki

4 onza(s) - 190 kcal ● 27g protein ● 6g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa teriyaki

2 cucharada (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

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

4 oz (112g)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki

4 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

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

1/2 lbs (224g)

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

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

frutos secos mixtos

2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich mediterráneo de pavo

1 sándwich(es) - 337 kcal ● 26g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pepino, cortado en rodajas

1/4 pepino (21 cm) (75g)

queso feta

2 cda (19g)

fiambre de pavo

3 oz (85g)

tomates, cortado en rodajas

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

cebolla, cortado en rodajas

4 rodajas finas (36g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

1. Monta el sándwich colocando todos los ingredientes dentro del pan. Sirve.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

pomelo

1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

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)

Wrap de pollo Buffalo (deli)

1 wrap(s) - 345 kcal ● 28g protein ● 8g fat ● 38g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Frank's Red Hot sauce

1 cda (mL)

mezcla para coleslaw

4 cucharada (23g)

yogur griego desnatado, natural

1 cda (18g)

fiambres de pollo

4 oz (113g)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

Para las 2 comidas:

Frank's Red Hot sauce

2 cda (mL)

mezcla para coleslaw

1/2 taza (45g)

yogur griego desnatado, natural

2 cda (35g)

fiambres de pollo

1/2 lbs (227g)

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

1. Mezcla yogur griego y la salsa Frank's RedHot en un tazón pequeño. Reserva.
2. Coloca pollo y mezcla de coleslaw sobre la tortilla y luego rocía la mezcla de yogur por encima.
3. Enrolla y sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Bol de cerdo, brócoli y batata

443 kcal ● 53g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 7g fiber



aceite de oliva

1 1/3 cdita (mL)

solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1/2 lbs (227g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

brócoli congelado

1/3 paquete (95g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

pimentón (paprika)

1/6 cdita (0g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. En un bol pequeño añada la sal, la pimienta, el pimentón y la mitad del aceite de oliva. Mezcle hasta integrar.
3. Use la mezcla para cubrir las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, caliente el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el cerdo. Cocine de 6 a 10 minutos o hasta que esté hecho, removiendo con frecuencia. Reserve.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el cerdo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). 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.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

sal

3/4 pizca (0g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

3 cdita (mL)

brócoli congelado

3 taza (273g)

sal

1 1/2 pizca (1g)

pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

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

Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s) - 395 kcal ● 68g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

2/3 cda (5g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

2/3 lbs (299g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

1 1/3 cda (9g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/3 lbs (597g)

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 básica

10 2/3 onza(s) - 423 kcal ● 67g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

aceite

2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

2/3 lbs (299g)

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.

Brócoli

3 taza(s) - 87 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)
brócoli congelado
3 taza (273g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Souvlaki de cerdo y tzatziki

2 brocheta(s) - 307 kcal ● 52g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Brocheta(s)
2 pincho(s) (2g)
aceite
1/2 gramo (mL)
tzatziki
1/4 taza(s) (56g)
eneldo seco
1/4 cdita (0g)
solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

Brocheta(s)
4 pincho(s) (4g)
aceite
1 gramo (mL)
tzatziki
1/2 taza(s) (112g)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1 lbs (454g)

1. Sazona el cerdo en cubos con eneldo y sal/pimienta al gusto. Ensarta el cerdo de manera uniforme en las brochetas.
2. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto y añade el aceite. Cocina las brochetas 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén hechas.
3. Sirve las brochetas con tzatziki.

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Pollo al estilo ranch

8 onza(s) - 461 kcal ● 51g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

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)

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.

Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

brócoli congelado

1 taza (91g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-