Menú semanal - Dieta para pérdida de peso de 1400 calorías

Lista de compras Día 1 Día 2 Día 3 Día 4 Día 5 Día 6 Día 7 Recetas

No olvides generar tu plan para la próxima semana en https://www.strongrfastr.com

Día 1

1421 kcal 123g proteína (35%) 50g grasa (32%) 96g carbos (27%) 24g fibra (7%)

Desayuno

295 kcal, 22g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa

Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Almuerzo

460 kcal, 28g proteína, 37g carbohidratos netos, 16g grasa

Sándwich de pavo con pepino y eneldo
1/2 sándwich(es)- 225 kcal

Rodajas de pepino
1/2 pepino- 30 kcal

Zanahorias y hummus
205 kcal

Aperitivos

175 kcal, 11g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa

Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

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

Cena

490 kcal, 62g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa

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

Lentejas
174 kcal

Día 2

1422 kcal 124g proteína (35%) 52g grasa (33%) 95g carbos (27%) 20g fibra (6%)

Desayuno

295 kcal, 22g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa

Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Almuerzo

530 kcal, 38g proteína, 33g carbohidratos netos, 23g grasa

Semillas de girasol
180 kcal

Sándwich de pavo y hummus estilo deli
1 sándwich(es)- 349 kcal

Aperitivos

175 kcal, 11g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa

Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

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

Cena

425 kcal, 53g proteína, 28g carbohidratos netos, 8g grasa

Bacalao estilo cajún
8 onza(s)- 249 kcal

Lentejas
174 kcal

Día 3

1378 kcal 132g proteína (38%) 52g grasa (34%) 79g carbos (23%) 16g fibra (5%)

Desayuno

295 kcal, 22g proteína, 15g carbohidratos netos, 15g grasa

Huevos con tomate y aguacate
163 kcal

Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Aperitivos

175 kcal, 11g proteína, 19g carbohidratos netos, 5g grasa

Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal

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

Almuerzo

515 kcal, 45g proteína, 28g carbohidratos netos, 22g grasa

Pastel de carne (cottage pie)
409 kcal

Ensalada caprese
107 kcal

Cena

395 kcal, 54g proteína, 17g carbohidratos netos, 10g grasa

Remolachas
4 remolachas- 96 kcal

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

Día 4

1420 kcal 133g proteína (38%) 51g grasa (32%) 91g carbos (26%) 18g fibra (5%)

Desayuno

330 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 15g grasa

Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Aperitivos

185 kcal, 15g proteína, 22g carbohidratos netos, 3g grasa

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal

Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Almuerzo

515 kcal, 45g proteína, 28g carbohidratos netos, 22g grasa

Pastel de carne (cottage pie)
409 kcal

Ensalada caprese
107 kcal

Cena

395 kcal, 54g proteína, 17g carbohidratos netos, 10g grasa

Remolachas
4 remolachas- 96 kcal

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

Día 5

1374 kcal 133g proteína (39%) 50g grasa (33%) 80g carbos (23%) 17g fibra (5%)

Desayuno

330 kcal, 19g proteína, 24g carbohidratos netos, 15g grasa

Leche
3/4 taza(s)- 112 kcal

Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Tostada con hummus
1 rebanada(s)- 146 kcal

Almuerzo

435 kcal, 68g proteína, 10g carbohidratos netos, 11g grasa

Guisantes sugar snap
82 kcal

Pechuga de pollo marinada
10 onza(s)- 353 kcal

Aperitivos

185 kcal, 15g proteína, 22g carbohidratos netos, 3g grasa

Kiwi
1 kiwi- 47 kcal

Palitos de apio
1 tallo(s) de apio- 7 kcal

Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Cena

425 kcal, 30g proteína, 25g carbohidratos netos, 21g grasa

Pollo rostizado
4 onza(s)- 238 kcal

Patata asada con guarniciones
1/2 patata(s) grande(s)- 189 kcal

Día 6

1440 kcal 130g proteína (36%) 56g grasa (35%) 87g carbos (24%) 17g fibra (5%)

Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa

Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Avena con canela simple con leche
164 kcal

Almuerzo

470 kcal, 53g proteína, 21g carbohidratos netos, 18g grasa

Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
337 kcal

Aperitivos

235 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa

Snack crujiente de lentejas al ajo
171 kcal

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

Cena

465 kcal, 50g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa

Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Ensalada de atún con aguacate
327 kcal

Día 7

1440 kcal 130g proteína (36%) 56g grasa (35%) 87g carbos (24%) 17g fibra (5%)

Desayuno

275 kcal, 9g proteína, 25g carbohidratos netos, 13g grasa

Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Avena con canela simple con leche
164 kcal

Aperitivos

235 kcal, 17g proteína, 28g carbohidratos netos, 4g grasa

Snack crujiente de lentejas al ajo
171 kcal

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

Almuerzo

470 kcal, 53g proteína, 21g carbohidratos netos, 18g grasa

Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
337 kcal

Cena

465 kcal, 50g proteína, 12g carbohidratos netos, 21g grasa

Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Ensalada de atún con aguacate
327 kcal

Lista de compras

Especias y hierbas

- [ ] sal
  3 1/2 g (3g)
- [ ] pimienta negra
  5 pizca (1g)
- [ ] albahaca fresca
  1/4 oz (8g)
- [ ] eneldo seco
  1/8 cdita (0g)
- [ ] condimento cajún
  2 2/3 cdita (6g)
- [ ] limón y pimienta
  1 cda (7g)
- [ ] tomillo, seco
  7/8 cdita, hojas (1g)
- [ ] canela
  1 cdita (3g)
- [ ] ajo en polvo
  3/8 cdita (1g)
- [ ] copos de chile rojo
  5/6 cdita (1g)
- [ ] orégano seco
  3/8 cdita, molido (1g)

Productos lácteos y huevos

- [ ] huevos
  5 grande (250g)
- [ ] queso en lonchas
  1 rebanada (19 g c/u) (19g)
- [ ] yogur griego sin grasa
  3/4 cda (13g)
- [ ] mantequilla
  1/6 barra (23g)
- [ ] queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
  1 1/4 taza (283g)
- [ ] leche entera
  2 1/2 taza(s) (581mL)
- [ ] queso mozzarella fresco
  1 1/2 oz (43g)
- [ ] crema agria
  1/2 cda (6g)
- [ ] queso
  1 cucharada, rallada (7g)

Verduras y productos vegetales

- [ ] tomates
  2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (277g)
- [ ] pepino
  1/2 pepino (21 cm) (172g)

Frutas y jugos

- [ ] aguacates
  1 1/2 aguacate(s) (302g)
- [ ] kiwi
  2 fruta (138g)
- [ ] jugo de lima
  1 1/2 cdita (8mL)

Otro

- [ ] Requesón y copa de frutas
  7 container (1190g)
- [ ] mezcla de hojas verdes
  1 paquete (155 g) (138g)
- [ ] pollo rostizado, cocido
  4 oz (113g)
- [ ] yogur griego proteico, con sabor
  2 container (300g)

Salchichas y fiambres

- [ ] fiambres de pavo
  6 oz (170g)

Productos horneados

- [ ] pan
  9 oz (256g)

Legumbres y derivados

- [ ] hummus
  12 cda (180g)
- [ ] lentejas, crudas
  1 taza (173g)

Productos avícolas

- [ ] pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
  3 lbs (1288g)

Grasas y aceites

- [ ] aceite
  1 1/2 oz (45mL)
- [ ] aceite de oliva
  1/2 cda (8mL)
- [ ] vinagreta balsámica
  1 cda (15mL)
- [ ] salsa para marinar
  5 cucharada (74mL)

- [ ] zanahorias baby
  20 mediana (200g)
- [ ] remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
  1 1/4 lbs (570g)
- [ ] puré de tomate
  1/2 cda (8g)
- [ ] zanahorias
  1 3/4 mediana (107g)
- [ ] ajo
  1 diente(s) (3g)
- [ ] patatas
  14 1/2 oz (411g)
- [ ] cebolla
  3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (81g)
- [ ] apio crudo
  2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- [ ] guisantes de vaina dulce congelados
  1 1/3 taza (192g)

Bebidas

- [ ] agua
  3 taza(s) (664mL)

Dulces

- [ ] miel
  5 cdita (35g)
- [ ] azúcar
  1 cda (13g)

Productos de pescado y mariscos

- [ ] bacalao, crudo
  1/2 lbs (227g)
- [ ] atún enlatado
  1 1/2 lata(s) (258g)

Productos de frutos secos y semillas

- [ ] pepitas de girasol
  1 oz (28g)
- [ ] mezcla de frutos secos
  4 cucharada (34g)

Productos de res

- [ ] carne molida de res (93% magra)
  3/4 lbs (340g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- [ ] caldo de verduras
  1/2 taza(s) (mL)
- [ ] salsa Worcestershire
  1 cdita (5mL)
- [ ] vinagre de sidra de manzana
  3/4 cucharadita (0mL)

Cereales y pastas

- [ ] fécula de maíz
  1/2 cda (4g)

Cereales para el desayuno

- [ ] copos rápidos
  1/2 taza (40g)

Recetas

Desayuno 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos con tomate y aguacate

163 kcal 8g proteína 12g grasa 2g carbos 4g fibra

Para una sola comida:

sal
1 pizca (0g)
huevos
1 grande (50g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
tomates
1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)
aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
albahaca fresca, troceado
1 hojas (1g)

Para las 3 comidas:

sal
3 pizca (1g)
huevos
3 grande (150g)
pimienta negra
3 pizca (0g)
tomates
3 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (81g)
aguacates, en rodajas
3/4 aguacate(s) (151g)
albahaca fresca, troceado
3 hojas (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal 14g proteína 3g grasa 13g carbos 0g fibra

Para una sola comida:

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.

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Leche

3/4 taza(s) - 112 kcal 6g proteína 6g grasa 9g carbos 0g fibra

Para una sola comida:

leche entera
3/4 taza(s) (183mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 1/2 taza(s) (366mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal 6g proteína 5g grasa 0g carbos 0g fibra

Para una sola comida:

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.

Tostada con hummus

1 rebanada(s) - 146 kcal 7g proteína 5g grasa 15g carbos 4g fibra

Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
hummus
2 1/2 cda (38g)

Para las 2 comidas:

pan
2 rebanada (64g)
hummus
5 cda (75g)

1. (Opcional) Tuesta el pan.
2. Unta hummus sobre el pan y sirve.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal 3g proteína 9g grasa 2g carbos 1g fibra

Para una sola comida:

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

mezcla de frutos secos
4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Avena con canela simple con leche

164 kcal 6g proteína 4g grasa 23g carbos 3g fibra

Para una sola comida:

azúcar
1/2 cda (7g)
canela
1/2 cdita (1g)
leche entera
3/8 taza(s) (92mL)
copos rápidos
4 cucharada (20g)

Para las 2 comidas:

azúcar
1 cda (13g)
canela
1 cdita (3g)
leche entera
3/4 taza(s) (183mL)
copos rápidos
1/2 taza (40g)

1. Pon la avena, la canela y el azúcar en un bol y mézclalos.
2. Vierte la leche encima y calienta en el microondas durante 90 segundos - 2 minutos.

Almuerzo 1

Comer los día 1

Sándwich de pavo con pepino y eneldo

1/2 sándwich(es) - 225 kcal 19g proteína 9g grasa 15g carbos 2g fibra

Rinde 1/2 sándwich(es)

fiambres de pavo
2 oz (57g)
pan
1 rebanada(s) (32g)
queso en lonchas
1 rebanada (19 g c/u) (19g)
yogur griego sin grasa
3/4 cda (13g)
eneldo seco
1/8 cdita (0g)
pepino, picado
3 rebanadas (21g)

1. Mezcla el pepino picado, el yogur griego, el eneldo y un poco de sal/pimienta en un tazón pequeño hasta que el pepino esté completamente cubierto.
2. Monta el sándwich colocando el queso y el pavo en la rebanada inferior de pan. Añade la mezcla de pepino y cubre con la otra rebanada de pan. Sirve.

Rodajas de pepino

1/2 pepino - 30 kcal 2g proteína 0g grasa 5g carbos 1g fibra

Rinde 1/2 pepino

pepino
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. Corta el pepino en rodajas y sirve.

Zanahorias y hummus

205 kcal 7g proteína 8g grasa 17g carbos 10g fibra

hummus
5 cda (75g)
zanahorias baby
20 mediana (200g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Almuerzo 2

Comer los día 2

Semillas de girasol

180 kcal 9g proteína 14g grasa 2g carbos 2g fibra

pepitas de girasol
1 oz (28g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 sándwich(es) - 349 kcal 30g proteína 9g grasa 31g carbos 7g fibra

Rinde 1 sándwich(es)

fiambres de pavo
4 oz (113g)
pan
2 rebanada(s) (64g)
hummus
2 cda (30g)
tomates
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
aceite
1/4 cdita (1mL)

1. Arma el sándwich colocando el pavo, los tomates y las hojas mixtas sobre la rebanada inferior de pan. Aliña los tomates y las hojas rociando aceite por encima y sazonando con un poco de sal/pimienta.
2. Unta el hummus en la rebanada superior de pan, cierra el sándwich y sirve.

Almuerzo 3

Comer los día 3 y día 4

Pastel de carne (cottage pie)

409 kcal 39g proteína 16g grasa 24g carbos 4g fibra

Para una sola comida:

leche entera
1/8 taza(s) (15mL)
mantequilla
1/4 cda (4g)
carne molida de res (93% magra)
6 oz (170g)
puré de tomate
1/4 cda (4g)
caldo de verduras
1/4 taza(s) (mL)
salsa Worcestershire
1/2 cdita (3mL)
tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)
fécula de maíz
1/4 cda (2g)
zanahorias, cortado en cubos
1/2 mediana (31g)
ajo, picado fino
1/2 diente(s) (2g)
patatas, pelado y cortado en cuartos
4 oz (113g)
cebolla, cortado en cubos
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

leche entera
1/8 taza(s) (30mL)
mantequilla
1/2 cda (7g)
carne molida de res (93% magra)
3/4 lbs (340g)
puré de tomate
1/2 cda (8g)
caldo de verduras
1/2 taza(s) (mL)
salsa Worcestershire
1 cdita (5mL)
tomillo, seco
1/2 cdita, hojas (1g)
fécula de maíz
1/2 cda (4g)
zanahorias, cortado en cubos
1 mediana (61g)
ajo, picado fino
1 diente(s) (3g)
patatas, pelado y cortado en cuartos
1/2 lbs (227g)
cebolla, cortado en cubos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. Sumerge las patatas en agua y hierve hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor, 10-20 minutos. Escurre y machaca con leche, mantequilla y algo de sal y pimienta. Reserva.
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Bate la maicena con el caldo en un tazón pequeño. Reserva.
4. Sofríe la carne en una sartén a fuego medio-alto hasta que esté dorada. Transfiérela a un plato.
5. Añade cebollas, ajo y zanahorias a la sartén. Cocina 7-10 minutos hasta que estén suaves.
6. Reduce el fuego a medio y agrega pasta de tomate. Revuelve y cocina 1-2 minutos.
7. Vuelve a poner la carne en la sartén y añade la mezcla de caldo, salsa Worcestershire, tomillo y algo de sal y pimienta. Cocina a fuego lento 5-10 minutos hasta que la salsa espese.
8. Transfiere la mezcla de carne a una pequeña fuente para hornear. Cubre la carne con las patatas machacadas.
9. Hornea 20-30 minutos hasta que la superficie esté dorada y el relleno burbujee. Deja reposar 5-10 minutos antes de servir.

Ensalada caprese

107 kcal 6g proteína 7g grasa 4g carbos 1g fibra

Para una sola comida:

queso mozzarella fresco
3/4 oz (21g)
mezcla de hojas verdes
1/4 paquete (155 g) (39g)
albahaca fresca
2 cucharada de hojas enteras (3g)
vinagreta balsámica
1/2 cda (8mL)
tomates, cortado por la mitad
4 cucharada de tomates cherry (37g)

Para las 2 comidas:

queso mozzarella fresco
1 1/2 oz (43g)
mezcla de hojas verdes
1/2 paquete (155 g) (78g)
albahaca fresca
4 cucharada de hojas enteras (6g)
vinagreta balsámica
1 cda (15mL)
tomates, cortado por la mitad
1/2 taza de tomates cherry (75g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.

Almuerzo 4

Comer los día 5

Guisantes sugar snap

82 kcal 5g proteína 1g grasa 8g carbos 6g fibra

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal 63g proteína 11g grasa 2g carbos 0g fibra

Rinde 10 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
10 oz (280g)
salsa para marinar
5 cucharada (75mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera 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.

Almuerzo 5

Comer los día 6 y día 7

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal 14g proteína 3g grasa 13g carbos 0g fibra

Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

337 kcal 39g proteína 15g grasa 8g carbos 2g fibra

Para una sola comida:

aceite
3/4 cda (11mL)
tomillo, seco
1/6 cdita, hojas (0g)
vinagre de sidra de manzana
3/8 cucharadita (0mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
3 oz (85g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
6 oz (168g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
3/8 mediana (23g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/2 cda (23mL)
tomillo, seco
3/8 cdita, hojas (0g)
vinagre de sidra de manzana
3/4 cucharadita (0mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
6 oz (170g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
3/4 lbs (336g)
zanahorias, cortado en rodajas finas
3/4 mediana (46g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal 4g proteína 5g grasa 12g carbos 2g fibra

Para una sola comida:

pan
1 rebanada (32g)
mantequilla
1 cdita (5g)

Para las 3 comidas:

pan
3 rebanada (96g)
mantequilla
3 cdita (14g)

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

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal 7g proteína 1g grasa 7g carbos 0g fibra

Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
miel
1 cdita (7g)

Para las 3 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3/4 taza (170g)
miel
3 cdita (21g)

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

Aperitivos 2

Comer los día 4 y día 5

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal 1g proteína 0g grasa 8g carbos 2g fibra

Para una sola comida:

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 2 comidas:

kiwi
2 fruta (138g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Palitos de apio

1 tallo(s) de apio - 7 kcal 0g proteína 0g grasa 1g carbos 1g fibra

Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)

1. Corta el apio en palitos y sirve.

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal 14g proteína 3g grasa 13g carbos 0g fibra

Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Aperitivos 3

Comer los día 6 y día 7

Snack crujiente de lentejas al ajo

171 kcal 10g proteína 3g grasa 21g carbos 5g fibra

Para una sola comida:

aceite
1/6 cda (3mL)
ajo en polvo
1/6 cdita (1g)
copos de chile rojo
3/8 cdita (1g)
orégano seco
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (0g)
agua
3/8 taza(s) (95mL)
lentejas, crudas, enjuagado
3 cucharada (38g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/8 cda (6mL)
ajo en polvo
3/8 cdita (1g)
copos de chile rojo
5/6 cdita (1g)
orégano seco
3/8 cdita, molido (1g)
sal
1/8 cdita (1g)
agua
5/6 taza(s) (190mL)
lentejas, crudas, enjuagado
6 1/2 cucharada (77g)

1. Colocar las lentejas enjuagadas en una olla y añadir agua. Cubrir y llevar a ebullición. Reducir el fuego a bajo y cocinar durante 20 minutos, removiendo ocasionalmente.
2. Mientras tanto, precalentar el horno a 425 °F (220 °C).
3. Escurrir las lentejas, volver a ponerlas en la olla y mezclar con todos los ingredientes restantes.
4. Forrar una bandeja de horno (o dos) con papel de hornear (o papel de aluminio). Extender las lentejas en una capa uniforme. Hornear durante 12 minutos, remover las lentejas y luego hornear otros 12 minutos aproximadamente. Vigilar hacia el final para que no se quemen, pero asegúrate de que queden completamente crujientes y sin humedad antes de sacarlas.
5. Servir.
6. Para conservar: dejar enfriar completamente las lentejas y luego guardarlas en un recipiente hermético. Pueden durar hasta 2 semanas.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal 7g proteína 1g grasa 7g carbos 0g fibra

Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
miel
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
miel
2 cdita (14g)

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

Cena 1

Comer los día 1

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal 50g proteína 13g grasa 0g carbos 0g fibra

Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite
1/2 cda (8mL)

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.

Lentejas

174 kcal 12g proteína 1g grasa 25g carbos 5g fibra

agua
1 taza(s) (237mL)
sal
1/8 cdita (0g)
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.

Cena 2

Comer los día 2

Bacalao estilo cajún

8 onza(s) - 249 kcal 41g proteína 8g grasa 3g carbos 1g fibra

Rinde 8 onza(s)

bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)
condimento cajún
2 2/3 cdita (6g)
aceite
1 1/3 cdita (7mL)

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.

Lentejas

174 kcal 12g proteína 1g grasa 25g carbos 5g fibra

agua
1 taza(s) (237mL)
sal
1/8 cdita (0g)
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.

Cena 3

Comer los día 3 y día 4

Remolachas

4 remolachas - 96 kcal 3g proteína 0g grasa 16g carbos 4g fibra

Para una sola comida:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)

Para las 2 comidas:

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
8 remolacha(s) (400g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal 51g proteína 9g grasa 1g carbos 1g fibra

Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite de oliva
1/4 cda (4mL)
limón y pimienta
1/2 cda (3g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 lbs (448g)
aceite de oliva
1/2 cda (8mL)
limón y pimienta
1 cda (7g)

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 4

Comer los día 5

Pollo rostizado

4 onza(s) - 238 kcal 25g proteína 15g grasa 0g carbos 0g fibra

Rinde 4 onza(s)

pollo rostizado, cocido
4 oz (113g)

1. Separa el pollo de los huesos.
2. Sirve.

Patata asada con guarniciones

1/2 patata(s) grande(s) - 189 kcal 5g proteína 6g grasa 25g carbos 4g fibra

Rinde 1/2 patata(s) grande(s)

sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
crema agria
1/2 cda (6g)
patatas
1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (185g)
aceite
1/4 cdita (1mL)
mantequilla
1/2 cdita (2g)
queso
1 cucharada, rallada (7g)

1. HORNO:
2. Precalienta el horno a 350 grados y coloca las rejillas en los tercios superior e inferior. Lava la patata (o las patatas) a fondo con un cepillo rígido y agua fría corriente. Sécala, y con un tenedor estándar haz de 8 a 12 agujeros profundos por toda la patata para que escape la humedad durante la cocción. Colócala en un bol y úntala ligeramente con aceite. Espolvorea con sal kosher y coloca la patata directamente sobre la rejilla en el centro del horno. Coloca una bandeja en la rejilla inferior para recoger los jugos.
3. Hornea 1 hora o hasta que la piel esté crujiente pero la pulpa esté blanda. Sirve abriendo la patata trazando una línea punteada de extremo a extremo con el tenedor y luego partiendo la patata apretando los extremos hacia dentro. Se abrirá fácilmente. Pero cuidado, saldrá vapor.
4. MICROONDAS:
5. Cepilla la patata y pínchala varias veces con los dientes de un tenedor. Coloca sobre un plato.
6. Cocina a máxima potencia en el microondas durante 5 minutos. Da la vuelta y continúa cocinando 5 minutos más. Cuando la patata esté blanda, retírala del microondas y córtala por la mitad a lo largo.
7. Cubre con mantequilla, sal al gusto, pimienta al gusto, crema agria y queso.

Cena 5

Comer los día 6 y día 7

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal 20g proteína 3g grasa 8g carbos 0g fibra

Para una sola comida:

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

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

1. Disfruta.

Ensalada de atún con aguacate

327 kcal 30g proteína 18g grasa 4g carbos 6g fibra

Para una sola comida:

aguacates
3/8 aguacate(s) (75g)
jugo de lima
3/4 cdita (4mL)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)
atún enlatado
3/4 lata(s) (129g)
tomates
3 cucharada, picada (34g)
cebolla, finamente picado
1/6 pequeña (13g)

Para las 2 comidas:

aguacates
3/4 aguacate(s) (151g)
jugo de lima
1 1/2 cdita (8mL)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)
atún enlatado
1 1/2 lata(s) (258g)
tomates
6 cucharada, picada (68g)
cebolla, finamente picado
3/8 pequeña (26g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla de atún sobre una cama de hojas mixtas y coronar con tomates picados.
3. Servir.