

Meal Plan - Menú semanal ayuno intermitente de 3000 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

3051 kcal ● 201g protein (26%) ● 87g fat (26%) ● 289g carbs (38%) ● 78g fiber (10%)

Almuerzo

1540 kcal, 71g proteína, 187g carbohidratos netos, 32g grasa



[Cassoulet de alubias blancas](#)
1540 kcal

Cena

1510 kcal, 130g proteína, 102g carbohidratos netos, 55g grasa



[Papas fritas al horno](#)
676 kcal



[Pechuga de pollo básica](#)
18 onza(s)- 714 kcal



[Verduras mixtas](#)
1 1/4 taza(s)- 121 kcal

Day 2

2983 kcal ● 214g protein (29%) ● 108g fat (33%) ● 251g carbs (34%) ● 39g fiber (5%)

Almuerzo

1515 kcal, 60g proteína, 171g carbohidratos netos, 60g grasa



[Leche](#)
2 taza(s)- 298 kcal



[Pasta con parmesano y espinacas](#)
1218 kcal

Cena

1465 kcal, 154g proteína, 79g carbohidratos netos, 48g grasa



[Ensalada de tomate y aguacate](#)
313 kcal



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)
18 2/3 onza(s)- 691 kcal



[Lentejas](#)
463 kcal

Day 3

3003 kcal ● 256g protein (34%) ● 60g fat (18%) ● 284g carbs (38%) ● 76g fiber (10%)

Almuerzo

1460 kcal, 135g proteína, 135g carbohidratos netos, 30g grasa



[Sopa de chili blanco con pollo](#)
1213 kcal



[Chips de tortilla](#)
247 kcal

Cena

1545 kcal, 120g proteína, 150g carbohidratos netos, 30g grasa



[Ensalada fácil de garbanzos](#)
817 kcal



[Pollo teriyaki](#)
8 onza(s)- 380 kcal



[Lentejas](#)
347 kcal

Day 4

2964 kcal ● 197g protein (27%) ● 117g fat (36%) ● 202g carbs (27%) ● 78g fiber (11%)

Almuerzo

1420 kcal, 77g proteína, 52g carbohidratos netos, 88g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
411 kcal



Wrap de pollo estilo búfalo
1 wrap(s)- 639 kcal



Almendras tostadas
3/8 taza(s)- 370 kcal

Cena

1545 kcal, 120g proteína, 150g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada fácil de garbanzos
817 kcal



Pollo teriyaki
8 onza(s)- 380 kcal



Lentejas
347 kcal

Day 5

2962 kcal ● 190g protein (26%) ● 123g fat (37%) ● 227g carbs (31%) ● 46g fiber (6%)

Almuerzo

1460 kcal, 105g proteína, 124g carbohidratos netos, 51g grasa



Palitos de zanahoria
3 1/2 zanahoria(s)- 95 kcal



Wrap de pollo a la parrilla con hummus
4 wrap(s)- 1367 kcal

Cena

1500 kcal, 85g proteína, 103g carbohidratos netos, 72g grasa



Brócoli con mantequilla
3 1/4 taza(s)- 434 kcal



Tacos de carnititas en olla de cocción lenta
2 taco(s)- 604 kcal



Lentejas
463 kcal

Day 6

2960 kcal ● 191g protein (26%) ● 129g fat (39%) ● 205g carbs (28%) ● 54g fiber (7%)

Almuerzo

1510 kcal, 77g proteína, 83g carbohidratos netos, 85g grasa



Papas fritas al horno
483 kcal



Muslos de pollo con tomates y feta
1 1/2 muslo(s)- 683 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal

Cena

1450 kcal, 113g proteína, 122g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
411 kcal



Boniatos rellenos de pollo con BBQ
2 patata(s)- 1039 kcal

Day 7

2960 kcal ● 191g protein (26%) ● 129g fat (39%) ● 205g carbs (28%) ● 54g fiber (7%)

Almuerzo

1510 kcal, 77g proteína, 83g carbohidratos netos, 85g grasa



Papas fritas al horno
483 kcal



Muslos de pollo con tomates y feta
1 1/2 muslo(s)- 683 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
345 kcal

Cena

1450 kcal, 113g proteína, 122g carbohidratos netos, 45g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
411 kcal



Boniatos rellenos de pollo con BBQ
2 patata(s)- 1039 kcal

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles blancos, en conserva
2 lata(s) (878g)
- ☐ lentejas, crudas
2 1/3 taza (448g)
- ☐ frijoles Great Northern enlatados
1 1/6 lata (~425 g) (496g)
- ☐ garbanzos, en conserva
3 1/2 lata (1568g)
- ☐ hummus
8 cda (120g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ ajo
5 2/3 diente(s) (17g)
- ☐ cebolla
4 mediano (diá. 6.4 cm) (441g)
- ☐ apio crudo
2 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (80g)
- ☐ zanahorias
8 1/4 mediana (502g)
- ☐ patatas
4 1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (1568g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1 1/4 taza (169g)
- ☐ espinaca fresca
5/6 paquete (283 g) (237g)
- ☐ tomates
11 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1346g)
- ☐ perejil fresco
10 1/2 ramitas (11g)
- ☐ pepino
1 taza, rodajas (104g)
- ☐ brócoli congelado
3 1/4 taza (296g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/2 manojo (255g)
- ☐ batatas
4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
8 1/2 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
2 1/2 cda (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
7 1/3 lbs (3278g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
3 muslo (170 g c/u) (510g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ queso parmesano
6 3/4 cucharada (42g)
- ☐ mantequilla
5 3/4 cda (82g)
- ☐ queso feta
4 oz (118g)

Bebidas

- ☐ agua
9 1/2 taza(s) (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/4 oz (8g)
- ☐ sal
1/2 oz (18g)
- ☐ ajo en polvo
1 2/3 cdita (5g)
- ☐ limón y pimienta
1 1/6 cda (8g)
- ☐ comino molido
1 1/6 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
3 1/2 cda (mL)

Cereales y pastas

- ☐ pasta seca cruda
6 2/3 oz (190g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
5 aguacate(s) (1030g)
- ☐ jugo de lima
6 1/2 cda (mL)
- ☐ limón
1 1/2 pequeña (87g)

- ☐ caldo de verduras
1 taza(s) (mL)
- ☐ salsa verde
3/4 frasco (454 g) (331g)
- ☐ caldo de pollo
3 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ vinagre de sidra de manzana
3 1/2 cda (mL)
- ☐ salsa picante
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ salsa para pasta
3 cucharada (49g)
- ☐ salsa barbacoa
2/3 taza (190g)

Aperitivos

- ☐ totopos (tortilla chips)
1 3/4 oz (50g)

Otro

- ☐ salsa teriyaki
1/2 taza (mL)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1 taza (30g)
- ☐ condimento italiano
3/4 cdita (3g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
6 2/3 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (328g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ almendras
6 3/4 cucharada, entera (60g)

Productos de cerdo

- ☐ paleta de cerdo
1/2 lbs (227g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Cassoulet de alubias blancas

1540 kcal ● 71g protein ● 32g fat ● 187g carbs ● 56g fiber



frijoles blancos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 lata(s) (878g)

ajo, picado

4 diente(s) (12g)

aceite

2 cda (mL)

caldo de verduras

1 taza(s) (mL)

cebolla, cortado en cubitos

2 mediano (diá. 6.4 cm) (220g)

apio crudo, cortado en rodajas finas

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

zanahorias, pelado y cortado en rodajas

4 grande (288g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto. Añade la zanahoria, el apio, la cebolla, el ajo y un poco de sal y pimienta. Cocina hasta que estén tiernos, 5-8 minutos.
3. Incorpora las alubias y el caldo. Lleva a fuego lento y luego apaga el fuego.
4. Transfiere la mezcla de alubias a una fuente para horno. Hornea hasta que esté dorado y burbujeante, 18-25 minutos.
5. Sirve.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 taza(s)

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Pasta con parmesano y espinacas

1218 kcal ● 44g protein ● 44g fat ● 148g carbs ● 12g fiber

**agua**

1/4 taza(s) (mL)

pimienta negra

1 2/3 cdita, molido (4g)

sal

3/8 cdita (3g)

queso parmesano

6 2/3 cucharada (42g)

espinaca fresca

5/6 paquete (283 g) (237g)

ajo, picado

1 2/3 diente(s) (5g)

mantequilla

2 1/2 cda (36g)

pasta seca cruda

6 2/3 oz (190g)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Reserva la pasta cuando esté lista.
2. En la olla donde se cocinó la pasta, pon la mantequilla a fuego medio. Cuando se derrita, añade el ajo y cocina uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. Añade la pasta, el agua y las espinacas; mezcla y cocina hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Incorpora el parmesano y sazona con sal y pimienta.
5. Servir.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 3

Sopa de chili blanco con pollo

1213 kcal ● 132g protein ● 19g fat ● 103g carbs ● 24g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

14 oz (397g)

salsa verde

56 cucharadita (299g)

frijoles Great Northern enlatados, escurrido

1 1/6 lata (~425 g) (496g)

comino molido

1 1/6 cdita (2g)

caldo de pollo

3 1/2 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.

Chips de tortilla

247 kcal ● 3g protein ● 11g fat ● 31g carbs ● 2g fiber

totopos (tortilla chips)

1 3/4 oz (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.



Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 4

Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal ● 5g protein ● 32g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tomates, en cubos

7/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (108g)

aguacates, en cubos

7/8 aguacate(s) (176g)

jugo de lima

1 3/4 cda (mL)

cebolla

1 3/4 cucharada, picada (26g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Wrap de pollo estilo búfalo

1 wrap(s) - 639 kcal ● 59g protein ● 26g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 wrap(s)

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

salsa picante

2 2/3 cucharada (mL)

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

1/2 lbs (227g)

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

aguacates, picado

1/3 aguacate(s) (67g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

1. Corte el pollo en cubos y póngalo en un bol con la salsa picante, la sal y la pimienta. Mezcle para cubrirlo.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
3. Añada el pollo a la sartén y cocine de 7 a 10 minutos hasta que esté completamente hecho.
4. Monte el wrap tomando una tortilla, colocando el pollo, los tomates y el aguacate, y enrollando.
5. Sirva.

Almendras tostadas

3/8 taza(s) - 370 kcal ● 13g protein ● 30g fat ● 5g carbs ● 8g fiber



Rinde 3/8 taza(s)

almendras

6 2/3 cucharada, entera (60g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Palitos de zanahoria

3 1/2 zanahoria(s) - 95 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 3 1/2 zanahoria(s)

zanahorias

3 1/2 mediana (214g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Wrap de pollo a la parrilla con hummus

4 wrap(s) - 1367 kcal ● 102g protein ● 51g fat ● 109g carbs ● 16g fiber



Rinde 4 wrap(s)

tomates, picado

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

queso feta

8 cda (75g)

pepino, picado

1 taza, rodajas (104g)

hummus

8 cda (120g)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

tortillas de harina

4 tortilla (aprox. 18-20 cm diá.) (196g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

10 oz (284g)

1. Sazona el pollo con una pizca de sal/pimienta. Asa a la parrilla o fríe en una sartén antiadherente hasta que esté completamente cocido. Cuando esté lo suficientemente frío para manipular, corta el pollo en trozos.
2. Unta hummus sobre la tortilla y añade todos los ingredientes restantes, incluido el pollo. Envuelve la tortilla y sirve.

Almuerzo 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Papas fritas al horno

483 kcal ● 8g protein ● 18g fat ● 62g carbs ● 11g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/4 cda (mL)

patatas

1 1/4 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(461g)

Para las 2 comidas:

aceite

2 1/2 cda (mL)

patatas

2 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(923g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Muslos de pollo con tomates y feta

1 1/2 muslo(s) - 683 kcal ● 62g protein ● 44g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso feta

3/4 oz (21g)

condimento italiano

3/8 cdita (1g)

salsa para pasta

1 1/2 cucharada (24g)

tomates

1/2 pinta, tomates cherry (168g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1 1/2 muslo (170 g c/u) (255g)

Para las 2 comidas:

queso feta

1 1/2 oz (43g)

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

salsa para pasta

3 cucharada (49g)

tomates

1 pinta, tomates cherry (335g)

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

3 muslo (170 g c/u) (510g)

1. Sazona el pollo con sal y pimienta al gusto.
2. Calienta una sartén con borde a fuego medio y añade el pollo con la piel hacia abajo. Cocina hasta que la piel esté dorada y crujiente, unos 15 minutos.
3. Pasa el pollo a un plato, con la piel hacia arriba. Reserva.
4. Añade los tomates, la salsa y los condimentos a la sartén y mezcla. Calienta unos 10 minutos o hasta que los tomates se hayan abierto.
5. Vuelve a colocar el pollo con la piel hacia arriba y acomódalo para que el pollo toque el fondo de la sartén.
6. Continúa cocinando unos 10 minutos más o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 °F (75 °C).
7. Retira del fuego, desmenuza el feta por encima y sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

345 kcal ● 7g protein ● 23g fat ● 14g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
kale (col rizada), troceado
3/4 manojo (128g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 1/2 aguacate(s) (302g)
kale (col rizada), troceado
1 1/2 manojo (255g)
limón, exprimido
1 1/2 pequeña (87g)

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.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Papas fritas al horno

676 kcal ● 11g protein ● 25g fat ● 86g carbs ● 15g fiber



aceite
1 3/4 cda (mL)
patatas
1 3/4 grande (7,5-10,8 cm diá.) (646g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C) y forra una bandeja de horno con papel aluminio.
2. Corta la papa en bastones finos y colócalos en la bandeja. Rocía un poco de aceite sobre las papas y sazona generosamente con sal y pimienta. Mezcla las papas para que queden bien cubiertas.
3. Asa las papas durante unos 15 minutos, gíralas con una espátula y continúa asando otros 10-15 minutos hasta que estén tiernas y doradas. Sirve.

Pechuga de pollo básica

18 onza(s) - 714 kcal ● 113g protein ● 29g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 18 onza(s)

aceite

1 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 oz (504g)

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.

Verduras mixtas

1 1/4 taza(s) - 121 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

1 1/4 taza (169g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

Ensalada de tomate y aguacate

313 kcal ● 4g protein ● 24g fat ● 9g carbs ● 11g fiber

**pimienta negra**

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

ajo en polvo

1/3 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

tomates, en cubos

2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (82g)

aguacates, en cubos

2/3 aguacate(s) (134g)

jugo de lima

1 1/3 cda (mL)

cebolla

4 cucharadita, picada (20g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

18 2/3 onza(s) - 691 kcal ● 119g protein ● 22g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 18 2/3 onza(s)

limón y pimienta

1 1/6 cda (8g)

aceite de oliva

5/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

18 2/3 oz (523g)

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.

Lentejas

463 kcal ● 31g protein ● 1g fat ● 67g carbs ● 14g fiber



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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada fácil de garbanzos

817 kcal ● 42g protein ● 16g fat ● 88g carbs ● 39g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
1 3/4 lata (784g)
perejil fresco, picado
5 1/4 ramitas (5g)
vinagre de sidra de manzana
1 3/4 cda (mL)
vinagre balsámico
1 3/4 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
1 3/4 taza de tomates cherry (261g)
cebolla, cortado en láminas finas
7/8 pequeña (61g)

Para las 2 comidas:

garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado
3 1/2 lata (1568g)
perejil fresco, picado
10 1/2 ramitas (11g)
vinagre de sidra de manzana
3 1/2 cda (mL)
vinagre balsámico
3 1/2 cda (mL)
tomates, cortado por la mitad
3 1/2 taza de tomates cherry (522g)
cebolla, cortado en láminas finas
1 3/4 pequeña (123g)

1. Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla. ¡Sirve!

Pollo teriyaki

8 onza(s) - 380 kcal ● 55g protein ● 13g fat ● 11g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki
1/2 taza (mL)
aceite
1 cda (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda, cortado en cubos**
1 lbs (448g)

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.

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

Para las 2 comidas:

sal
1/4 cdita (2g)
agua
4 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1 taza (192g)

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 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Brócoli con mantequilla

3 1/4 taza(s) - 434 kcal ● 9g protein ● 37g fat ● 6g carbs ● 9g fiber



Rinde 3 1/4 taza(s)

mantequilla
3 1/4 cda (46g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
3 1/4 taza (296g)
sal
1 1/2 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.

Tacos de carnitas en olla de cocción lenta

2 taco(s) - 604 kcal ● 45g protein ● 33g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 taco(s)

tortillas de harina

2 tortilla mediana (aprox. 15 cm diá.)
(60g)

salsa verde

2 cda (32g)

paleta de cerdo

1/2 lbs (227g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, así que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse fácilmente cuando esté listo.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo.
4. Coloca el cerdo desmenuzado sobre una tortilla. Cubre con salsa verde y sirve.

Lentejas

463 kcal ● 31g protein ● 1g fat ● 67g carbs ● 14g fiber



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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada de tomate y aguacate

411 kcal ● 5g protein ● 32g fat ● 12g carbs ● 14g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

ajo en polvo

1/2 cdita (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tomates, en cubos

7/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(108g)

aguacates, en cubos

7/8 aguacate(s) (176g)

jugo de lima

1 3/4 cda (mL)

cebolla

1 3/4 cucharada, picada (26g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

7/8 cdita, molido (2g)

sal

7/8 cdita (5g)

ajo en polvo

7/8 cdita (3g)

aceite de oliva

7/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(215g)

aguacates, en cubos

1 3/4 aguacate(s) (352g)

jugo de lima

3 1/2 cda (mL)

cebolla

1/4 taza, picada (53g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

2 patata(s) - 1039 kcal ● 108g protein ● 13g fat ● 110g carbs ● 13g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

1 lbs (448g)

salsa barbacoa

1/3 taza (95g)

batatas, cortado por la mitad

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

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

2 lbs (896g)

salsa barbacoa

2/3 taza (190g)

batatas, cortado por la mitad

4 batata, 12,5 cm de largo (840g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbre las 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.
-