

Meal Plan - Menú semanal de ayuno intermitente de 3200 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

3223 kcal ● 272g protein (34%) ● 126g fat (35%) ● 208g carbs (26%) ● 43g fiber (5%)

Almuerzo

1590 kcal, 139g proteína, 146g carbohidratos netos, 39g grasa



[Boniatos rellenos de pollo con BBQ](#)
2 1/2 patata(s)- 1299 kcal



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

Cena

1630 kcal, 133g proteína, 62g carbohidratos netos, 87g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
384 kcal



[Albóndigas de gyro de ternera con tzatziki](#)
10 albóndigas- 875 kcal



[Leche](#)
2 1/2 taza(s)- 373 kcal

Day 2

3166 kcal ● 248g protein (31%) ● 183g fat (52%) ● 93g carbs (12%) ● 39g fiber (5%)

Almuerzo

1535 kcal, 115g proteína, 31g carbohidratos netos, 96g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)
764 kcal



[Cacahuets tostados](#)
2/3 taza(s)- 633 kcal



[Yogur griego proteico](#)
1 envase- 139 kcal

Cena

1630 kcal, 133g proteína, 62g carbohidratos netos, 87g grasa



[Ensalada simple de kale y aguacate](#)
384 kcal



[Albóndigas de gyro de ternera con tzatziki](#)
10 albóndigas- 875 kcal



[Leche](#)
2 1/2 taza(s)- 373 kcal

Day 3

3132 kcal ● 275g protein (35%) ● 185g fat (53%) ● 49g carbs (6%) ● 45g fiber (6%)

Almuerzo

1535 kcal, 115g proteína, 31g carbohidratos netos, 96g grasa



[Ensalada de atún con aguacate](#)
764 kcal



[Cacahuets tostados](#)
2/3 taza(s)- 633 kcal



[Yogur griego proteico](#)
1 envase- 139 kcal

Cena

1595 kcal, 159g proteína, 18g carbohidratos netos, 89g grasa



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



[Pechuga de pollo básica](#)
24 onza(s)- 952 kcal

Day 4

3174 kcal ● 272g protein (34%) ● 189g fat (54%) ● 56g carbs (7%) ● 41g fiber (5%)

Almuerzo

1575 kcal, 113g proteína, 37g carbohidratos netos, 100g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
16 onza(s)- 1116 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
460 kcal

Cena

1595 kcal, 159g proteína, 18g carbohidratos netos, 89g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
645 kcal



Pechuga de pollo básica
24 onza(s)- 952 kcal

Day 5

3199 kcal ● 277g protein (35%) ● 161g fat (45%) ● 126g carbs (16%) ● 35g fiber (4%)

Almuerzo

1575 kcal, 113g proteína, 37g carbohidratos netos, 100g grasa



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
16 onza(s)- 1116 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
460 kcal

Cena

1620 kcal, 164g proteína, 88g carbohidratos netos, 61g grasa



Papas fritas al horno
676 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
24 oz- 947 kcal

Day 6

3167 kcal ● 326g protein (41%) ● 121g fat (34%) ● 161g carbs (20%) ● 33g fiber (4%)

Almuerzo

1545 kcal, 162g proteína, 73g carbohidratos netos, 60g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
382 kcal



Puré de batata
275 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
24 onza(s)- 888 kcal

Cena

1620 kcal, 164g proteína, 88g carbohidratos netos, 61g grasa



Papas fritas al horno
676 kcal



Pechuga de pollo con balsámico
24 oz- 947 kcal

Day 7

3164 kcal ● 243g protein (31%) ● 157g fat (45%) ● 139g carbs (18%) ● 56g fiber (7%)

Almuerzo

1545 kcal, 162g proteína, 73g carbohidratos netos, 60g grasa



Tomates salteados con ajo y hierbas
382 kcal



Puré de batata
275 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
24 onza(s)- 888 kcal

Cena

1620 kcal, 82g proteína, 66g carbohidratos netos, 98g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
645 kcal



Cacahuets tostados
1/2 taza(s)- 403 kcal



Bol de pollo, brócoli y batata
572 kcal

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
10 3/4 lbs (4833g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2 lbs (907g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
6 3/4 cucharada (119g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ batatas
6 1/2 batata, 12,5 cm de largo (1365g)
- ☐ tomates
13 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (1636g)
- ☐ cebolla
2 mediano (diá. 6.4 cm) (204g)
- ☐ kale (col rizada)
3 2/3 manojo (624g)
- ☐ patatas
3 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.) (1292g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
- ☐ brócoli congelado
1/2 paquete (142g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1/4 oz (8g)
- ☐ sal
1 oz (31g)
- ☐ ajo en polvo
3 1/2 cdita (10g)
- ☐ comino molido
1 cdita (2g)
- ☐ romero, seco
1 cdita (1g)
- ☐ polvo de cebolla
1 cdita (2g)
- ☐ eneldo seco
1 cdita (1g)
- ☐ orégano seco
1 cdita, molido (2g)
- ☐ tomillo, seco
2 cdita, molido (3g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
3 cda (45g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)
- ☐ aceite
1/4 lbs (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
3/4 taza (mL)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
10 aguacate(s) (2044g)
- ☐ jugo de lima
5 fl oz (mL)
- ☐ limón
3 2/3 pequeña (213g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
2 lbs (908g)

Otro

- ☐ tzatziki
1 1/4 taza(s) (280g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 1/2 taza (105g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ condimento italiano
1 envase (21 g) (22g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ leche entera
5 taza(s) (mL)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
3 1/2 lata (602g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
2 taza (265g)

Dulces

- ☐ miel
2 cda (42g)

- ☐ limón y pimienta
3 cda (21g)
 - ☐ pimentón (paprika)
1/2 cdita (1g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

2 1/2 patata(s) - 1299 kcal ● 135g protein ● 16g fat ● 138g carbs ● 17g fiber



Rinde 2 1/2 patata(s)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/4 lbs (560g)

salsa barbacoa

6 2/3 cucharada (119g)

batatas, cortado por la mitad

2 1/2 batata, 12,5 cm de largo (525g)

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.

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g 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
5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)
aguacates, en cubos
5/8 aguacate(s) (126g)
jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
cebolla
1 1/4 cucharada, picada (19g)

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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de atún con aguacate

764 kcal ● 71g protein ● 42g fat ● 10g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla, finamente picado
1/2 pequeña (31g)
tomates
1/2 taza, picada (79g)
atún enlatado
1 3/4 lata (301g)
mezcla de hojas verdes
1 3/4 taza (53g)
pimienta negra
1/4 cucharadita (0g)
sal
1/4 cucharadita (1g)
jugo de lima
1 3/4 cdita (mL)
aguacates
7/8 aguacate(s) (176g)

Para las 2 comidas:

cebolla, finamente picado
7/8 pequeña (61g)
tomates
14 cucharada, picada (158g)
atún enlatado
3 1/2 lata (602g)
mezcla de hojas verdes
3 1/2 taza (105g)
pimienta negra
1/2 cucharadita (0g)
sal
1/2 cucharadita (1g)
jugo de lima
3 1/2 cdita (mL)
aguacates
1 3/4 aguacate(s) (352g)

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.

Cacahuets tostados

2/3 taza(s) - 633 kcal ● 24g protein ● 50g fat ● 13g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
cacahuates tostados
2/3 taza (100g)

Para las 2 comidas:
cacahuates tostados
1 1/2 taza (201g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego proteico

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



Translation missing:
es.for_single_meal
yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:
yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

16 onza(s) - 1116 kcal ● 103g protein ● 69g fat ● 19g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal
muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 lbs (454g)
sal
1/4 cdita (2g)
tomillo, seco
1 cdita, molido (1g)
miel
1 cda (21g)
mostaza marrón tipo deli
1 1/2 cda (23g)

Para las 2 comidas:
muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2 lbs (907g)
sal
1/2 cdita (3g)
tomillo, seco
2 cdita, molido (3g)
miel
2 cda (42g)
mostaza marrón tipo deli
3 cda (45g)

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

Ensalada simple de kale y aguacate

460 kcal ● 9g protein ● 31g fat ● 19g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
1 aguacate(s) (201g)
kale (col rizada), troceado
1 manojo (170g)
limón, exprimido
1 pequeña (58g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
2 aguacate(s) (402g)
kale (col rizada), troceado
2 manojo (340g)
limón, exprimido
2 pequeña (116g)

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 6 y día 7

Tomates salteados con ajo y hierbas

382 kcal ● 4g protein ● 31g fat ● 15g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
3/4 cdita (5g)
condimento italiano
3/4 cda (8g)
tomates
1 1/2 pinta, tomates cherry (447g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
aceite de oliva
2 1/4 cda (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal
1 1/2 cdita (9g)
condimento italiano
1 1/2 cda (16g)
tomates
3 pinta, tomates cherry (894g)
ajo, picado
3 diente(s) (9g)
aceite de oliva
4 1/2 cda (mL)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

batatas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo
(315g)

Para las 2 comidas:

batatas

3 batata, 12,5 cm de largo (630g)

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.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

24 onza(s) - 888 kcal ● 152g protein ● 28g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1 1/2 cda (10g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/2 lbs (672g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

3 cda (21g)

aceite de oliva

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3 lbs (1344g)

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 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada simple de kale y aguacate

384 kcal ● 8g protein ● 26g fat ● 16g carbs ● 15g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado
5/6 aguacate(s) (168g)
kale (col rizada), troceado
5/6 manojo (142g)
limón, exprimido
5/6 pequeña (48g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1 2/3 aguacate(s) (335g)
kale (col rizada), troceado
1 2/3 manojo (284g)
limón, exprimido
1 2/3 pequeña (97g)

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.

Albóndigas de gyro de ternera con tzatziki

10 albóndigas - 875 kcal ● 106g protein ● 42g fat ● 18g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

carne molida de res (93% magra)
1 lbs (454g)
tzatziki
5/8 taza(s) (140g)
aceite
1/2 cdita (mL)
comino molido
1/2 cdita (1g)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
polvo de cebolla
1/2 cdita (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
orégano seco
1/2 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

carne molida de res (93% magra)
2 lbs (908g)
tzatziki
1 1/4 taza(s) (280g)
aceite
1 cdita (mL)
comino molido
1 cdita (2g)
romero, seco
1 cdita (1g)
polvo de cebolla
1 cdita (2g)
ajo en polvo
1 cdita (3g)
eneldo seco
1 cdita (1g)
orégano seco
1 cdita, molido (2g)

1. Añade la carne de ternera, las especias y una buena pizca de sal a un bol grande y amasa hasta que las especias se integren bien.
2. Forma pequeñas albóndigas (usa la cantidad de albóndigas indicada en los detalles de la receta más arriba).
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade las albóndigas y cocina, girándolas con cuidado, hasta que todos los lados estén dorados y las albóndigas estén cocidas.
4. Retira la sartén y sirve con tzatziki.

Leche

2 1/2 taza(s) - 373 kcal ● 19g protein ● 20g fat ● 29g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

leche entera
5 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Ensalada de tomate y aguacate

645 kcal ● 8g protein ● 50g fat ● 18g carbs ● 22g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra
2/3 cdita, molido (2g)
sal
2/3 cdita (4g)
ajo en polvo
2/3 cdita (2g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
tomates, en cubos
1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(169g)
aguacates, en cubos
1 1/2 aguacate(s) (276g)
jugo de lima
2 3/4 cda (mL)
cebolla
2 3/4 cucharada, picada (41g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
sal
1 1/2 cdita (8g)
ajo en polvo
1 1/2 cdita (4g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
tomates, en cubos
2 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(338g)
aguacates, en cubos
2 3/4 aguacate(s) (553g)
jugo de lima
5 1/2 cda (mL)
cebolla
1/3 taza, picada (83g)

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 básica

24 onza(s) - 952 kcal ● 151g protein ● 39g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 1/2 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/2 lbs (672g)

Para las 2 comidas:

aceite

3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3 lbs (1344g)

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.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Papas fritas al horno

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



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1 3/4 cda (mL)

patatas

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

Para las 2 comidas:

aceite

3 1/2 cda (mL)

patatas

3 1/2 grande (7,5-10,8 cm diá.)
(1292g)

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 con balsámico

24 oz - 947 kcal ● 153g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

aceite

3 cdita (mL)

vinagreta balsámica

6 cucharada (mL)

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

1 1/2 lbs (680g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano

1 1/2 cdita (5g)

aceite

6 cdita (mL)

vinagreta balsámica

3/4 taza (mL)

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

3 lbs (1361g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Ensalada de tomate y aguacate

645 kcal ● 8g protein ● 50g fat ● 18g carbs ● 22g fiber



pimienta negra

2/3 cdita, molido (2g)

sal

2/3 cdita (4g)

ajo en polvo

2/3 cdita (2g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

tomates, en cubos

1 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(169g)

aguacates, en cubos

1 1/2 aguacate(s) (276g)

jugo de lima

2 3/4 cda (mL)

cebolla

2 3/4 cucharada, picada (41g)

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.

Cacahuates tostados

1/2 taza(s) - 403 kcal ● 15g protein ● 32g fat ● 8g carbs ● 5g fiber

Rinde 1/2 taza(s)

cacahuates tostados

1/2 taza (64g)



1. La receta no tiene instrucciones.

Bol de pollo, brócoli y batata

572 kcal ● 58g protein ● 15g fat ● 40g carbs ● 11g fiber



pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1/2 lbs (224g)

pimentón (paprika)

1/2 cdita (1g)

batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado

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

aceite de oliva

2 cdita (mL)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

brócoli congelado

1/2 paquete (142g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C)
2. En un bol pequeño mezcle el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón. Mezcle hasta integrar.
3. Tome la mitad de la mezcla y cubra las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, tome la mezcla de especias restante y cubra el pollo. Extienda el pollo en otra bandeja y métalo en el horno con las batatas. Cocine el pollo de 12 a 15 minutos o hasta que esté hecho.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase. Reserve.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el pollo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.