

# Meal Plan - Menú semanal para ayuno intermitente de 3300 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

3284 kcal ● 244g protein (30%) ● 182g fat (50%) ● 107g carbs (13%) ● 60g fiber (7%)

### Almuerzo

1640 kcal, 109g proteína, 74g carbohidratos netos, 94g grasa



#### Chuletas de cerdo fritas en sartén

4 chuleta(s) para el desayuno- 1316 kcal



#### Patatas fritas de zanahoria

323 kcal

### Cena

1645 kcal, 135g proteína, 33g carbohidratos netos, 88g grasa



#### Col rizada (collard) con ajo

279 kcal



#### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

6 mitad(es) de pimiento(s)- 1367 kcal

## Day 2

3258 kcal ● 231g protein (28%) ● 172g fat (47%) ● 157g carbs (19%) ● 40g fiber (5%)

### Almuerzo

1640 kcal, 109g proteína, 74g carbohidratos netos, 94g grasa



#### Chuletas de cerdo fritas en sartén

4 chuleta(s) para el desayuno- 1316 kcal



#### Patatas fritas de zanahoria

323 kcal

### Cena

1620 kcal, 122g proteína, 83g carbohidratos netos, 77g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal



#### Pastel de carne (cottage pie)

1228 kcal

## Day 3

3292 kcal ● 236g protein (29%) ● 172g fat (47%) ● 147g carbs (18%) ● 54g fiber (7%)

### Almuerzo

1675 kcal, 114g proteína, 64g carbohidratos netos, 94g grasa



#### Alitas estilo búfalo

18 2/3 onza(s)- 1089 kcal



#### Ensalada fácil de garbanzos

584 kcal

### Cena

1620 kcal, 122g proteína, 83g carbohidratos netos, 77g grasa



#### Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal



#### Pastel de carne (cottage pie)

1228 kcal

## Day 4

3306 kcal ● 257g protein (31%) ● 146g fat (40%) ● 202g carbs (24%) ● 39g fiber (5%)

### Almuerzo

1675 kcal, 114g proteína, 64g carbohidratos netos, 94g grasa



**Alitas estilo búfalo**

18 2/3 onza(s)- 1089 kcal



**Ensalada fácil de garbanzos**

584 kcal

### Cena

1635 kcal, 143g proteína, 139g carbohidratos netos, 51g grasa



**Leche**

1 taza(s)- 149 kcal



**Arroz frito estilo chino con pollo**

1113 kcal



**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**

1 1/2 lata(s)- 371 kcal

## Day 5

3316 kcal ● 285g protein (34%) ● 168g fat (46%) ● 114g carbs (14%) ● 52g fiber (6%)

### Almuerzo

1650 kcal, 177g proteína, 77g carbohidratos netos, 59g grasa



**Col rizada (collard) con ajo**

438 kcal



**Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque**

4 chuleta(s)- 1212 kcal

### Cena

1665 kcal, 108g proteína, 36g carbohidratos netos, 109g grasa



**Ensalada de aguacate, manzana y pollo**

1375 kcal



**Nueces**

3/8 taza(s)- 291 kcal

## Day 6

3313 kcal ● 254g protein (31%) ● 167g fat (45%) ● 151g carbs (18%) ● 48g fiber (6%)

### Almuerzo

1645 kcal, 146g proteína, 115g carbohidratos netos, 58g grasa



**Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria**

1124 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**

196 kcal



**Arroz blanco**

1 1/2 taza(s) de arroz cocido- 328 kcal

### Cena

1665 kcal, 108g proteína, 36g carbohidratos netos, 109g grasa



**Ensalada de aguacate, manzana y pollo**

1375 kcal



**Nueces**

3/8 taza(s)- 291 kcal

## Day 7

3247 kcal ● 359g protein (44%) ● 113g fat (31%) ● 164g carbs (20%) ● 36g fiber (4%)

### Almuerzo

1645 kcal, 146g proteína, 115g carbohidratos netos, 58g grasa



**Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria**

1124 kcal



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**

196 kcal



**Arroz blanco**

1 1/2 taza(s) de arroz cocido- 328 kcal

### Cena

1600 kcal, 213g proteína, 49g carbohidratos netos, 55g grasa



**Leche**

2 taza(s)- 298 kcal



**Pechuga de pollo marinada**

30 onza(s)- 1060 kcal



**Ensalada mixta**

242 kcal

## Espicias y hierbas

- sal condimentada  
1 cdita (6g)
- ají cayena  
1 cdita (2g)
- pimienta negra  
1/3 oz (10g)
- sal  
2/3 oz (23g)
- romero, seco  
2 1/3 cdita (3g)
- ajo en polvo  
2 cdita (6g)
- tomillo, seco  
2 3/4 cdita, hojas (3g)
- vinagre balsámico  
3 1/2 cda (mL)

## Productos lácteos y huevos

- mantequilla  
2 1/2 cda (36g)
- leche entera  
3 1/2 taza(s) (mL)
- huevos  
1 1/6 grande (58g)

## Grasas y aceites

- aceite  
1/2 lbs (mL)
- aceite de oliva  
1/4 lbs (mL)
- aderezo para ensaladas  
2 1/2 oz (mL)
- salsa para marinar  
1 taza (mL)

## Cereales y pastas

- harina de trigo, todo uso  
1 taza(s) (125g)
- fécula de maíz  
1 1/2 cda (12g)
- arroz blanco de grano largo  
1 1/2 taza (293g)

## Productos de cerdo

- chuleta de cerdo con hueso  
3 1/2 lbs (1608g)

## Frutas y jugos

- jugo de lima  
3 fl oz (mL)
- aguacates  
5 2/3 aguacate(s) (1139g)
- manzanas  
2 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (455g)

## Productos de pescado y mariscos

- atún enlatado  
3 lata (516g)

## Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa Worcestershire  
3 cdita (mL)
- caldo de verduras  
1 1/2 taza(s) (mL)
- Frank's Red Hot sauce  
6 1/4 cucharada (mL)
- vinagre de sidra de manzana  
3 1/3 cda (mL)
- sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)  
1 1/2 lata (~540 g) (789g)

## Productos de res

- carne molida de res (93% magra)  
2 1/4 lbs (1021g)

## Otro

- muslos de pollo con piel  
2 1/3 lbs (1058g)

## Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva  
2 1/2 lata (1120g)
- salsa de soja  
1 3/4 cda (mL)

## Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda  
7 lbs (3207g)

## Dulces

- mermeladas y conservas de albaricoque  
1/2 taza (160g)

## Verduras y productos vegetales

- zanahorias  
20 1/3 mediana (1240g)
  - ajo  
9 3/4 diente(s) (29g)
  - berza (hojas de col)  
2 1/4 lbs (1021g)
  - cebolla  
4 mediano (diá. 6.4 cm) (419g)
  - pimiento  
3 grande (492g)
  - tomates  
7 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (915g)
  - patatas  
1 1/2 lbs (680g)
  - concentrado de tomate  
1 1/2 cda (24g)
  - perejil fresco  
7 1/2 ramitas (8g)
  - apio crudo  
10 cucharada, picado (63g)
  - remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)  
1 1/4 lbs (567g)
  - lechuga romana  
3 corazones (1500g)
  - cebolla morada  
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
  - pepino  
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- 

## Productos de frutos secos y semillas

- nueces  
13 1/4 cucharada, sin cáscara (83g)

## Bebidas

- agua  
2 taza(s) (mL)

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Chuletas de cerdo fritas en sartén

4 chuleta(s) para el desayuno - 1316 kcal ● 105g protein ● 78g fat ● 47g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sal condimentada**

1/2 cdita (3g)

**mantequilla**

1/2 cda (7g)

**aceite**

4 cucharada (mL)

**ají cayena**

1/2 cdita (1g)

**harina de trigo, todo uso**

1/2 taza(s) (63g)

**chuleta de cerdo con hueso**

4 chop de desayuno (448g)

**pimienta negra**

1/2 cdita, molido (1g)

Para las 2 comidas:

**sal condimentada**

1 cdita (6g)

**mantequilla**

1 cda (14g)

**aceite**

1/2 taza (mL)

**ají cayena**

1 cdita (2g)

**harina de trigo, todo uso**

1 taza(s) (125g)

**chuleta de cerdo con hueso**

8 chop de desayuno (896g)

**pimienta negra**

1 cdita, molido (2g)

1. Salpimenta ambos lados de las chuletas de cerdo.
2. Mezcla la harina con un poco de cayena, sal y pimienta negra. Empana cada lado de las chuletas en la mezcla de harina y luego déjalas a un lado en un plato.
3. Calienta el aceite de canola a fuego medio o medio-alto. Añade la mantequilla. Cuando la mantequilla se haya derretido y la mezcla de mantequilla/aceite esté caliente, cocina 3 chuletas a la vez, 2 a 3 minutos por el primer lado. Dale la vuelta y cocina hasta que las chuletas estén doradas por el otro lado, 1 a 2 minutos (asegúrate de que no queden jugos rosados). Retira a un plato y repite con las chuletas restantes.

### Patatas fritas de zanahoria

323 kcal ● 4g protein ● 17g fat ● 27g carbs ● 12g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**sal**

1/4 cdita (2g)

**romero, seco**

1 1/6 cdita (1g)

**aceite de oliva**

1 1/6 cda (mL)

**zanahorias, pelado**

14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

**sal**

5/8 cdita (3g)

**romero, seco**

2 1/3 cdita (3g)

**aceite de oliva**

2 1/3 cda (mL)

**zanahorias, pelado**

1 3/4 lbs (794g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra la bandeja con papel de aluminio.
2. Corta las zanahorias a lo largo en tiras largas y delgadas.
3. En un bol grande, mezcla las zanahorias con el resto de ingredientes. Mezcla para cubrir.
4. Distribuye de forma uniforme en la bandeja y hornea 20 minutos, hasta que estén tiernas y doradas.
5. Servir.

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los días 3 y 4

### Alitas estilo búfalo

18 2/3 onza(s) - 1089 kcal ● 84g protein ● 83g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### muslos de pollo con piel

18 2/3 oz (529g)

#### pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

#### sal

1/4 cdita (2g)

#### aceite

5/8 cda (mL)

#### Frank's Red Hot sauce

3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

#### muslos de pollo con piel

2 1/3 lbs (1058g)

#### pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

#### sal

5/8 cdita (3g)

#### aceite

1 1/6 cda (mL)

#### Frank's Red Hot sauce

6 1/4 cucharada (mL)

1. (Nota: Recomendamos usar Frank's Original RedHot para quienes siguen paleo, ya que está hecho con ingredientes naturales, pero cualquier salsa picante funciona)
2. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
3. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta.
4. Hornea durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Cuando el pollo esté casi listo, pon la salsa picante y el aceite de tu elección en una cacerola. Calienta y mezcla.
6. Saca las alitas del horno y mézclalas con la salsa picante para que queden cubiertas.
7. Sirve.

### Ensalada fácil de garbanzos

584 kcal ● 30g protein ● 11g fat ● 63g carbs ● 28g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

1 1/4 lata (560g)

#### perejil fresco, picado

3 3/4 ramitas (4g)

#### vinagre de sidra de manzana

1 1/4 cda (mL)

#### vinagre balsámico

1 1/4 cda (mL)

#### tomates, cortado por la mitad

1 1/4 taza de tomates cherry (186g)

#### cebolla, cortado en láminas finas

5/8 pequeña (44g)

Para las 2 comidas:

#### garbanzos, en conserva, escurrido y enjuagado

2 1/2 lata (1120g)

#### perejil fresco, picado

7 1/2 ramitas (8g)

#### vinagre de sidra de manzana

2 1/2 cda (mL)

#### vinagre balsámico

2 1/2 cda (mL)

#### tomates, cortado por la mitad

2 1/2 taza de tomates cherry (373g)

#### cebolla, cortado en láminas finas

1 1/4 pequeña (88g)

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

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5

### Col rizada (collard) con ajo

438 kcal ● 20g protein ● 23g fat ● 13g carbs ● 25g fiber



#### ajo, picado

4 diente(s) (12g)

#### sal

1/3 cdita (2g)

#### aceite

1 1/2 cda (mL)

#### berza (hojas de col)

22 oz (624g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítalas los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

### Chuletas de cerdo glaseadas con albaricoque

4 chuleta(s) - 1212 kcal ● 158g protein ● 36g fat ● 65g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 chuleta(s)

#### chuleta de cerdo con hueso

4 chuleta (712g)

#### pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

#### sal

1/2 cdita (3g)

#### aceite de oliva

2 cdita (mL)

#### mermeladas y conservas de albaricoque

1/2 taza (160g)

#### vinagre balsámico

1 cda (mL)

1. Frote las chuletas de cerdo con sal y pimienta por ambos lados.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto y añada las chuletas hasta que se doren, unos 6-8 minutos por cada lado.
3. Agregue las conservas de albaricoque y el vinagre balsámico a la sartén y gire las chuletas hasta que queden bien cubiertas. Cocine cada lado 1-2 minutos.
4. Sirva.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

1124 kcal ● 132g protein ● 51g fat ● 28g carbs ● 8g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### zanahorias, cortado en rodajas finas

1 1/4 mediana (76g)

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

1 1/4 lbs (560g)

#### vinagre de sidra de manzana

1 1/4 tsp (mL)

#### tomillo, seco

5/8 cedita, hojas (1g)

#### aceite

2 1/2 cda (mL)

#### remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

10 oz (284g)

Para las 2 comidas:

#### zanahorias, cortado en rodajas finas

2 1/2 mediana (153g)

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

2 1/2 lbs (1120g)

#### vinagre de sidra de manzana

2 1/2 tsp (mL)

#### tomillo, seco

1 1/4 cedita, hojas (1g)

#### aceite

5 cda (mL)

#### remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos

1 1/4 lbs (567g)

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.

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

196 kcal ● 8g protein ● 6g fat ● 14g carbs ● 13g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### lechuga romana, troceado grueso

1 corazones (500g)

#### zanahorias, en rodajas

1/2 mediana (31g)

#### tomates, en cubos

1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)

#### aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

#### lechuga romana, troceado grueso

2 corazones (1000g)

#### zanahorias, en rodajas

1 mediana (61g)

#### tomates, en cubos

2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (246g)

#### aderezo para ensaladas

3 cda (mL)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

### Arroz blanco

1 1/2 taza(s) de arroz cocido - 328 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 73g carbs ● 1g fiber

Translation missing:  
es.for\_single\_meal

Para las 2 comidas:



**arroz blanco de grano largo**

1/2 taza (93g)

**agua**

1 taza(s) (mL)

**arroz blanco de grano largo**

1 taza (185g)

**agua**

2 taza(s) (mL)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Col rizada (collard) con ajo

279 kcal ● 12g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 16g fiber



**ajo, picado**

2 1/2 diente(s) (8g)

**sal**

1/4 cdita (1g)

**aceite**

7/8 cda (mL)

**berza (hojas de col)**

14 oz (397g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

### Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

6 mitad(es) de pimiento(s) - 1367 kcal ● 122g protein ● 73g fat ● 25g carbs ● 30g fiber



Rinde 6 mitad(es) de pimiento(s)

**cebolla**

3/4 pequeña (53g)

**pimiento**

3 grande (492g)

**pimienta negra**

3 pizca (0g)

**sal**

3 pizca (1g)

**jugo de lima**

3 cdita (mL)

**aguacates**

1 1/2 aguacate(s) (302g)

**atún enlatado, escurrido**

3 lata (516g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Toma el pimiento y vacíalo. Puedes cortar la parte superior y rellenarlo así, o cortar el pimiento por la mitad y rellenar cada mitad con la ensalada de atún.
3. Puedes comerlo así o ponerlo en el horno a 350 F (180 C) durante 15 minutos hasta que esté caliente.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

### Ensalada de tomate y aguacate

391 kcal ● 5g protein ● 31g fat ● 11g carbs ● 13g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pimienta negra**

3/8 cdita, molido (1g)

**sal**

3/8 cdita (3g)

**ajo en polvo**

3/8 cdita (1g)

**aceite de oliva**

3/8 cda (mL)

**tomates, en cubos**

5/6 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (103g)

**aguacates, en cubos**

5/6 aguacate(s) (168g)

**jugo de lima**

1 2/3 cda (mL)

**cebolla**

5 cucharadita, picada (25g)

Para las 2 comidas:

**pimienta negra**

5/6 cdita, molido (2g)

**sal**

5/6 cdita (5g)

**ajo en polvo**

5/6 cdita (3g)

**aceite de oliva**

5/6 cda (mL)

**tomates, en cubos**

1 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (205g)

**aguacates, en cubos**

1 2/3 aguacate(s) (335g)

**jugo de lima**

3 1/3 cda (mL)

**cebolla**

1/4 taza, picada (50g)

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.

## Pastel de carne (cottage pie)

1228 kcal ● 117g protein ● 47g fat ● 72g carbs ● 13g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**patatas, pelado y cortado en cuartos**

3/4 lbs (340g)

**fécula de maíz**

3/4 cda (6g)

**tomillo, seco**

3/4 cdita, hojas (1g)

**salsa Worcestershire**

1 1/2 cdita (mL)

**caldo de verduras**

3/4 taza(s) (mL)

**concentrado de tomate**

3/4 cda (12g)

**ajo, picado fino**

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

**zanahorias, cortado en cubos**

1 1/2 mediana (92g)

**cebolla, cortado en cubos**

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

**carne molida de res (93% magra)**

18 oz (510g)

**mantequilla**

3/4 cda (11g)

**leche entera**

1/6 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**patatas, pelado y cortado en cuartos**

1 1/2 lbs (680g)

**fécula de maíz**

1 1/2 cda (12g)

**tomillo, seco**

1 1/2 cdita, hojas (2g)

**salsa Worcestershire**

3 cdita (mL)

**caldo de verduras**

1 1/2 taza(s) (mL)

**concentrado de tomate**

1 1/2 cda (24g)

**ajo, picado fino**

3 diente(s) (9g)

**zanahorias, cortado en cubos**

3 mediana (183g)

**cebolla, cortado en cubos**

1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (165g)

**carne molida de res (93% magra)**

2 1/4 lbs (1021g)

**mantequilla**

1 1/2 cda (21g)

**leche entera**

3/8 taza(s) (mL)

1. Sumerge las patatas en agua y hierva 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.
-

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

---

### Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 taza(s)

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Arroz frito estilo chino con pollo

1113 kcal ● 108g protein ● 33g fat ● 92g carbs ● 3g fiber



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

14 oz (397g)

**arroz blanco de grano largo**

9 1/3 cucharada (108g)

**pimienta negra**

5/8 cdita, molido (1g)

**salsa de soja**

1 3/4 cda (mL)

**cebolla, picado**

5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (64g)

**aceite**

1 1/6 cda (mL)

**huevos**

1 1/6 grande (58g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Calienta la mitad del aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade las cebollas y saltea durante unos 10 minutos hasta que estén blandas.
3. Agrega el pollo picado a la sartén y sigue cocinando hasta que el pollo esté completamente cocido y ya no esté rosado por dentro. Transfiere la mezcla de pollo y cebolla a un plato y reserva.
4. Limpia la sartén y calienta la otra mitad del aceite. Bate el huevo en un bol pequeño y luego viértelo en la sartén. Cuando el huevo empiece a solidificarse, remueve para desmenuzarlo en trozos pequeños.
5. Añade el pollo y la cebolla, el arroz, la pimienta negra, la salsa de soja y algo de sal al gusto. Remueve hasta que esté bien incorporado y caliente. Sirve.
6. Nota para meal prep: el arroz cocido refrigerado funciona muy bien en el arroz frito. Si puedes, prepara el arroz con anticipación.

**Sopa enlatada con trozos (no cremosa)**

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Rinde 1 1/2 lata(s)

**sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)**

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

### Ensalada de aguacate, manzana y pollo

1375 kcal ● 102g protein ● 82g fat ● 34g carbs ● 23g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

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

15 oz (425g)

#### jugo de lima

2 1/2 cdita (mL)

#### pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

#### sal

1/3 cdita (2g)

#### ajo en polvo

5/8 cdita (2g)

#### aceite de oliva

2 1/2 cda (mL)

#### apio crudo

5 cucharada, picado (32g)

#### manzanas, finamente picado

1 1/4 mediano (7,5 cm diá.) (228g)

#### aguacates, troceado

1 1/4 aguacate(s) (251g)

Para las 2 comidas:

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

30 oz (851g)

#### jugo de lima

5 cdita (mL)

#### pimienta negra

5/8 cdita, molido (1g)

#### sal

5/8 cdita (4g)

#### ajo en polvo

1 1/4 cdita (4g)

#### aceite de oliva

5 cda (mL)

#### apio crudo

10 cucharada, picado (63g)

#### manzanas, finamente picado

2 1/2 mediano (7,5 cm diá.) (455g)

#### aguacates, troceado

2 1/2 aguacate(s) (503g)

1. Corta el pollo en cubos y sazona con sal y pimienta.
2. Calienta una sartén con un poco de aceite a fuego medio y añade los cubos de pollo. Cocina hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 6-8 minutos.
3. Mientras el pollo se cocina, prepara el aderezo mezclando el aceite de oliva, el jugo de lima y el ajo en polvo en un bol pequeño. Bate para integrar. Añade sal y pimienta al gusto.
4. Combina todos los ingredientes en un bol grande y mezcla para cubrir con el aderezo.
5. Sirve.

### Nueces

3/8 taza(s) - 291 kcal ● 6g protein ● 27g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### nueces

6 2/3 cucharada, sin cáscara (42g)

Para las 2 comidas:

#### nueces

13 1/3 cucharada, sin cáscara (83g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

---

### 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.

---

### Pechuga de pollo marinada

30 onza(s) - 1060 kcal ● 189g protein ● 32g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 30 onza(s)

#### salsa para marinar

1 taza (mL)

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

30 oz (840g)

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

## Ensalada mixta

242 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 20g carbs ● 14g fiber



### aderezo para ensaladas

2 cucharada (mL)

### cebolla morada, cortado en rodajas

1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)

### tomates, cortado en cubitos

1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (91g)

### zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1 pequeño (14 cm de largo) (50g)

### lechuga romana, rallado

1 corazones (500g)

### pepino, cortado en rodajas o en cubitos

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

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.