

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

## Day 1

1733 kcal ● 178g protein (41%) ● 103g fat (54%) ● 17g carbs (4%) ● 6g fiber (1%)

### Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



[Tortilla estilo suroeste con tocino](#)  
287 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 15g proteína, 1g carbohidratos netos, 15g grasa



[Enrollado de roast beef, queso y pepinillo](#)  
2 rollito(s)- 205 kcal

### Almuerzo

585 kcal, 89g proteína, 1g carbohidratos netos, 25g grasa



[Pechuga de pollo básica](#)  
14 onza(s)- 555 kcal



[Tomates asados](#)  
1/2 tomate(s)- 30 kcal

### Cena

655 kcal, 54g proteína, 13g carbohidratos netos, 41g grasa



[Judías verdes con mantequilla](#)  
196 kcal



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

## Day 2

1818 kcal ● 129g protein (28%) ● 129g fat (64%) ● 18g carbs (4%) ● 16g fiber (4%)

### Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



[Tortilla estilo suroeste con tocino](#)  
287 kcal

### Aperitivos

205 kcal, 15g proteína, 1g carbohidratos netos, 15g grasa



[Enrollado de roast beef, queso y pepinillo](#)  
2 rollito(s)- 205 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 48g proteína, 9g carbohidratos netos, 39g grasa



[Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate](#)  
1 1/2 wrap(s)- 466 kcal



[Almendras tostadas](#)  
1/6 taza(s)- 148 kcal

### Cena

715 kcal, 47g proteína, 6g carbohidratos netos, 53g grasa



[Caldo de huesos](#)  
2 taza(s)- 81 kcal



[Nueces pacanas](#)  
1/2 taza- 366 kcal



[Ensalada sencilla de sardinas](#)  
265 kcal

## Day 3

1836 kcal ● 183g protein (40%) ● 109g fat (53%) ● 19g carbs (4%) ● 13g fiber (3%)

### Desayuno

285 kcal, 20g proteína, 2g carbohidratos netos, 22g grasa



**Tortilla estilo suroeste con tocino**  
287 kcal

### Almuerzo

615 kcal, 48g proteína, 9g carbohidratos netos, 39g grasa



**Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate**  
1 1/2 wrap(s)- 466 kcal



**Almendras tostadas**  
1/6 taza(s)- 148 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



**Queso**  
2 onza(s)- 229 kcal

### Cena

705 kcal, 102g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa



**Judías verdes rociadas con aceite de oliva**  
108 kcal



**Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)**  
16 onza(s)- 598 kcal

## Day 4

1769 kcal ● 191g protein (43%) ● 97g fat (50%) ● 22g carbs (5%) ● 11g fiber (2%)

### Desayuno

285 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**  
101 kcal

### Almuerzo

550 kcal, 66g proteína, 10g carbohidratos netos, 26g grasa



**Judías verdes con mantequilla**  
196 kcal



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

### Aperitivos

230 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



**Queso**  
2 onza(s)- 229 kcal

### Cena

705 kcal, 102g proteína, 6g carbohidratos netos, 29g grasa



**Judías verdes rociadas con aceite de oliva**  
108 kcal



**Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)**  
16 onza(s)- 598 kcal

## Day 5

1771 kcal ● 211g protein (48%) ● 90g fat (46%) ● 19g carbs (4%) ● 11g fiber (2%)

### Desayuno

285 kcal, 10g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



**Nueces pacanas**  
1/4 taza- 183 kcal



**Huevos revueltos con kale, tomates y romero**  
101 kcal

### Aperitivos

230 kcal, 13g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



**Queso**  
2 onza(s)- 229 kcal

### Almuerzo

605 kcal, 86g proteína, 8g carbohidratos netos, 24g grasa



**Lomo de cerdo**  
14 oz- 410 kcal



**Judías verdes con mantequilla**  
196 kcal

### Cena

650 kcal, 102g proteína, 5g carbohidratos netos, 23g grasa



**Pechuga de pollo con limón y pimienta**  
16 onza(s)- 592 kcal



**Pimientos cocidos**  
1/2 pimiento(s) morrón(es)- 60 kcal

## Day 6

1765 kcal ● 174g protein (40%) ● 104g fat (53%) ● 21g carbs (5%) ● 12g fiber (3%)

### Desayuno

290 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



**Muffins de huevo con brócoli y cheddar**  
3 magdalena(s)- 289 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 23g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



**Chicharrones con salsa**  
130 kcal



**Chicharrones con dip de cebolla francesa**  
134 kcal

### Almuerzo

605 kcal, 86g proteína, 8g carbohidratos netos, 24g grasa



**Lomo de cerdo**  
14 oz- 410 kcal



**Judías verdes con mantequilla**  
196 kcal

### Cena

605 kcal, 45g proteína, 5g carbohidratos netos, 43g grasa



**Brócoli con mantequilla**  
1 1/3 taza(s)- 178 kcal



**Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino**  
1 chuleta(s)- 428 kcal

## Day 7

1825 kcal ● 127g protein (28%) ● 130g fat (64%) ● 20g carbs (4%) ● 18g fiber (4%)

### Desayuno

290 kcal, 20g proteína, 3g carbohidratos netos, 21g grasa



**Muffins de huevo con brócoli y cheddar**  
3 magdalena(s)- 289 kcal

### Aperitivos

265 kcal, 23g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



**Chicharrones con salsa**  
130 kcal



**Chicharrones con dip de cebolla francesa**  
134 kcal

### Almuerzo

665 kcal, 39g proteína, 7g carbohidratos netos, 49g grasa



**Ensalada de huevo con aguacate y tocino**  
666 kcal

### Cena

605 kcal, 45g proteína, 5g carbohidratos netos, 43g grasa



**Brócoli con mantequilla**  
1 1/3 taza(s)- 178 kcal



**Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino**  
1 chuleta(s)- 428 kcal

## Grasas y aceites

- aceite  
2 1/4 oz (mL)
- aceite de oliva  
2 1/3 oz (mL)
- aderezo ranch  
2 cda (mL)
- salsa para marinar  
5 cucharada (mL)

## Productos avícolas

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

## Verduras y productos vegetales

- tomates  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (136g)
- cebolla  
3 cda picada (30g)
- pimiento  
2/3 grande (110g)
- pepinillos encurtidos  
4 lanzas (140g)
- judías verdes congeladas  
7 1/3 taza (887g)
- lechuga romana  
3 hoja exterior (84g)
- kale (col rizada)  
1 taza, picada (40g)
- brócoli congelado  
3 2/3 taza (334g)
- ajo  
3 diente(s) (9g)

## Productos lácteos y huevos

- huevos  
16 grande (800g)
- queso en lonchas  
4 rebanada (21 g c/u) (84g)
- mantequilla  
1 barra (110g)
- queso  
6 oz (170g)
- queso cheddar  
1/2 taza, rallada (57g)

## Productos de cerdo

## Espicias y hierbas

- sal  
1/3 oz (9g)
- pimienta negra  
2 g (2g)
- mostaza Dijon  
1 1/2 cda (23g)
- romero, seco  
1/4 cdita (0g)
- vinagre balsámico  
1 cdita (mL)
- limón y pimienta  
1 cda (7g)
- coriandro molido  
1 cda (5g)
- comino molido  
1 cda (6g)
- ajo en polvo  
2/3 cdita (2g)

## Otro

- mezcla para aderezo ranch  
1/4 sobre (28 g) (7g)
- caldo de huesos de pollo  
2 cup(s) (mL)
- Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor  
1 1/2 cda (mL)
- mezcla de hojas verdes  
3 taza (85g)
- Filetes de pechuga de pollo, crudos  
2 lbs (907g)
- chicharrones  
2 1/2 oz (71g)
- dip de cebolla francesa  
4 cda (59g)

## Productos de frutos secos y semillas

- pacanas  
1 taza, mitades (99g)
- almendras  
1/3 taza, entera (48g)

## Productos de pescado y mariscos

- sardinas, enlatadas en aceite  
1 lata (92g)

## Frutas y jugos

tocino  
14 2/3 rebanada(s) (147g)

solomillo de cerdo, crudo  
1 3/4 lbs (793g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas  
2 chuleta (370g)

### Salchichas y fiambres

roast beef loncheado  
4 rebanada rectangular (55g)

fiambres de pollo  
3/4 lbs (340g)

aguacates  
1 1/2 aguacate(s) (285g)

### Bebidas

agua  
3 cda (mL)

### Sopas, salsas y jugos de carne

salsa (salsa para tacos/guacamole)  
6 cda (108g)

---

## Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

### Tortilla estilo suroeste con tocino

287 kcal ● 20g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**huevos**  
2 grande (100g)  
**cebolla**  
1 cda picada (10g)  
**pimiento**  
1 cucharada, en cubos (9g)  
**aceite de oliva**  
1 cdita (mL)  
**tocino, cocido y picado**  
2 rebanada(s) (20g)

Para las 3 comidas:

**huevos**  
6 grande (300g)  
**cebolla**  
3 cda picada (30g)  
**pimiento**  
3 cucharada, en cubos (28g)  
**aceite de oliva**  
3 cdita (mL)  
**tocino, cocido y picado**  
6 rebanada(s) (60g)

1. Bate los huevos con un poco de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que los huevos crudos lleguen al fondo caliente de la sartén.
5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
6. Tras un par de minutos, añade el pimiento, la cebolla y el tocino a la mitad de la tortilla.
7. Sigue cocinando hasta que no quede huevo crudo, luego dobla la tortilla por la mitad y deslízala en un plato.

## Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

### Nueces pacanas

1/4 taza - 183 kcal ● 2g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**pacanas**  
4 cucharada, mitades (25g)

Para las 2 comidas:

**pacanas**  
1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Huevos revueltos con kale, tomates y romero

101 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### **kale (col rizada)**

1/2 taza, picada (20g)

### **huevos**

1 grande (50g)

### **tomates**

4 cucharada, picada (45g)

### **romero, seco**

1/8 cdita (0g)

### **vinagre balsámico**

1/2 cdita (mL)

### **agua**

1 1/2 cda (mL)

### **aceite**

1/4 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

### **kale (col rizada)**

1 taza, picada (40g)

### **huevos**

2 grande (100g)

### **tomates**

1/2 taza, picada (90g)

### **romero, seco**

1/4 cdita (0g)

### **vinagre balsámico**

1 cdita (mL)

### **agua**

3 cda (mL)

### **aceite**

1/2 cdita (mL)

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

## Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Muffins de huevo con brócoli y cheddar

3 magdalena(s) - 289 kcal ● 20g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**brócoli congelado, al vapor**

1/2 taza (46g)

**aceite de oliva**

1/2 cdita (mL)

**pimienta negra**

1/4 cdita, molido (1g)

**sal**

1/4 cdita (2g)

**queso cheddar**

4 cucharada, rallada (28g)

**huevos**

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

**brócoli congelado, al vapor**

1 taza (91g)

**aceite de oliva**

1 cdita (mL)

**pimienta negra**

1/2 cdita, molido (1g)

**sal**

1/2 cdita (3g)

**queso cheddar**

1/2 taza, rallada (57g)

**huevos**

4 grande (200g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Unta los moldes para muffins con aceite de oliva o usa cápsulas.
3. Cuece al vapor el brócoli picado colocándolo mayormente cubierto en un recipiente en el microondas con unas cucharaditas de agua durante un par de minutos.
4. En un bol, bate los huevos, la sal, la pimienta y el brócoli.
5. Vierte la mezcla en los moldes para muffins y reparte el queso encima de forma uniforme.
6. Hornea durante unos 12-15 minutos hasta que estén hechos.

---

## Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

---

### Pechuga de pollo básica

14 onza(s) - 555 kcal ● 88g protein ● 23g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

**aceite**

7/8 cda (mL)

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

14 oz (392g)

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.

---

## Tomates asados

1/2 tomate(s) - 30 kcal ● 0g protein ● 2g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 tomate(s)

**tomates**

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

**aceite**

1/2 cdita (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Corta los tomates por la mitad pasando por el tallo y úntalos con aceite. Sazónalos con una pizca de sal y pimienta.
3. Hornea durante 30-35 minutos hasta que estén blandos. Sirve.

---

## Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

---

### Wrap de lechuga con pollo, tocino y aguacate

1 1/2 wrap(s) - 466 kcal ● 43g protein ● 27g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**fiambres de pollo**

6 oz (170g)

**lechuga romana**

1 1/2 hoja exterior (42g)

**mostaza Dijon**

3/4 cda (11g)

**tocino**

3 rebanada(s) (30g)

**aguacates, en rodajas**

3/8 aguacate(s) (75g)

Para las 2 comidas:

**fiambres de pollo**

3/4 lbs (340g)

**lechuga romana**

3 hoja exterior (84g)

**mostaza Dijon**

1 1/2 cda (23g)

**tocino**

6 rebanada(s) (60g)

**aguacates, en rodajas**

3/4 aguacate(s) (151g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Unte la mostaza en el interior de la hoja de lechuga.
3. Coloque el aguacate, el tocino y el pollo sobre la mostaza.
4. Enrolle la lechuga. Sirva.

---

### Almendras tostadas

1/6 taza(s) - 148 kcal ● 5g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**almendras**

2 2/3 cucharada, entera (24g)

Para las 2 comidas:

**almendras**

1/3 taza, entera (48g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

### Judías verdes con mantequilla

196 kcal ● 3g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



#### judías verdes congeladas

1 1/3 taza (161g)

#### sal

1 pizca (0g)

#### pimienta negra

1 pizca (0g)

#### mantequilla

4 cdita (18g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

### Pechuga de pollo marinada

10 onza(s) - 353 kcal ● 63g protein ● 11g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 onza(s)

#### salsa para marinar

5 cucharada (mL)

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

10 oz (280g)

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.

## Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

---

### Lomo de cerdo

14 oz - 410 kcal ● 83g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **solomillo de cerdo, crudo**

14 oz (397g)

Para las 2 comidas:

#### **solomillo de cerdo, crudo**

1 3/4 lbs (793g)

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C).
2. Si el lomo de cerdo no viene sazonado, sazona con sal/pimienta y las hierbas o especias que tengas a mano.
3. Colócalo en una bandeja de horno y hornea aproximadamente 20-25 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 160°F (72°C).
4. Saca del horno y deja reposar unos 5 minutos. Corta en rodajas y sirve.

---

### Judías verdes con mantequilla

196 kcal ● 3g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **judías verdes congeladas**

1 1/3 taza (161g)

#### **sal**

1 pizca (0g)

#### **pimienta negra**

1 pizca (0g)

#### **mantequilla**

4 cdita (18g)

Para las 2 comidas:

#### **judías verdes congeladas**

2 2/3 taza (323g)

#### **sal**

2 pizca (1g)

#### **pimienta negra**

2 pizca (0g)

#### **mantequilla**

8 cdita (36g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
  2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.
-

## Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

### Ensalada de huevo con aguacate y tocino

666 kcal ● 39g protein ● 49g fat ● 7g carbs ● 10g fiber



#### **huevos, hervido y enfriado**

4 grande (200g)

#### **aguacates**

2/3 aguacate(s) (134g)

#### **tocino**

2 2/3 rebanada(s) (27g)

#### **ajo en polvo**

2/3 cdita (2g)

#### **mezcla de hojas verdes**

1 1/3 taza (40g)

1. Usa huevos cocidos comprados o haz los tuyos y deja enfriar en el refrigerador.
2. Cocina el tocino según el paquete. Reserva.
3. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente combinado.
4. Desmenuza el tocino y añádelo. Mezcla.
5. Sirve sobre una cama de hojas verdes.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera durante un día o dos)

## Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

### Enrollado de roast beef, queso y pepinillo

2 rollito(s) - 205 kcal ● 15g protein ● 15g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

#### **roast beef loncheado**

2 rebanada rectangular (28g)

#### **queso en lonchas**

2 rebanada (21 g c/u) (42g)

#### **pepinillos encurtidos**

2 lanzas (70g)

Para las 2 comidas:

#### **roast beef loncheado**

4 rebanada rectangular (55g)

#### **queso en lonchas**

4 rebanada (21 g c/u) (84g)

#### **pepinillos encurtidos**

4 lanzas (140g)

1. Extienda una loncha de roast beef.
2. Coloque la loncha de queso encima de la carne.
3. Ponga la tira de pepinillo en un borde del roast beef.
4. Enrolle la carne/queso/pepinillo hasta el otro lado.

## Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

---

### Queso

2 onza(s) - 229 kcal ● 13g protein ● 19g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**queso**  
2 oz (57g)

Para las 3 comidas:

**queso**  
6 oz (170g)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

## Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

---

### Chicharrones con salsa

130 kcal ● 14g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**chicharrones**  
3/4 oz (21g)  
**salsa (salsa para  
tacos/guacamole)**  
3 cda (54g)

Para las 2 comidas:

**chicharrones**  
1 1/2 oz (43g)  
**salsa (salsa para  
tacos/guacamole)**  
6 cda (108g)

1. La receta no tiene instrucciones.
- 

### Chicharrones con dip de cebolla francesa

134 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**chicharrones**  
1/2 oz (14g)  
**dip de cebolla francesa**  
2 cda (29g)

Para las 2 comidas:

**chicharrones**  
1 oz (28g)  
**dip de cebolla francesa**  
4 cda (59g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

## Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

### Judías verdes con mantequilla

196 kcal ● 3g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



#### judías verdes congeladas

1 1/3 taza (161g)

#### sal

1 pizca (0g)

#### pimienta negra

1 pizca (0g)

#### mantequilla

4 cdita (18g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

### Pollo al estilo ranch

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



Rinde 8 onza(s)

#### mezcla para aderezo ranch

1/4 sobre (28 g) (7g)

#### aceite

1/2 cda (mL)

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

1/2 lbs (224g)

#### aderezo ranch

2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.

## Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2

### Caldo de huesos

2 taza(s) - 81 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 taza(s)

#### caldo de huesos de pollo

2 cup(s) (mL)

1. Calienta el caldo de huesos según las instrucciones del paquete y bébelo a sorbos.

## Nueces pacanas

1/2 taza - 366 kcal ● 5g protein ● 36g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



Rinde 1/2 taza

### pacanas

1/2 taza, mitades (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

## Ensalada sencilla de sardinas

265 kcal ● 24g protein ● 17g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



### Vinagreta comprada en tienda, cualquier sabor

1 1/2 cda (mL)

### sardinas, enlatadas en aceite, escurrido

1 lata (92g)

### mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

1. Coloca sardinas sobre un bol de hojas verdes. Rocía vinagreta por encima y sirve.

## Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

## Judías verdes rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

### aceite de oliva

1 1/2 cdita (mL)

### judías verdes congeladas

1 taza (121g)

### sal

3/4 pizca (0g)

### pimienta negra

3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

### aceite de oliva

3 cdita (mL)

### judías verdes congeladas

2 taza (242g)

### sal

1 1/2 pizca (1g)

### pimienta negra

1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

## Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

16 onza(s) - 598 kcal ● 100g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**Filetes de pechuga de pollo,  
crudos**  
1 lbs (454g)  
**aceite**  
4 cedita (mL)

Para las 2 comidas:

**Filetes de pechuga de pollo,  
crudos**  
2 lbs (907g)  
**aceite**  
8 cedita (mL)

1. Sazona los filetes con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.  
Estufa: Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio y cocina los filetes 3-4 minutos por lado hasta que estén dorados y bien cocidos. Horno: Precalienta el horno a 400°F (200°C), coloca los filetes en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).

---

## Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5

---

### Pechuga de pollo con limón y pimienta

16 onza(s) - 592 kcal ● 102g protein ● 19g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Rinde 16 onza(s)

**limón y pimienta**

1 cda (7g)

**aceite de oliva**

1/2 cda (mL)

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

1 lbs (448g)

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.

---

## Pimientos cocidos

1/2 pimiento(s) morrón(es) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/2 pimiento(s) morrón(es)

**pimiento, sin semillas y cortado en tiras**

1/2 grande (82g)

**aceite**

1 cdita (mL)

1. Sartén: Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade tiras de pimiento y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.  
Horno: Precalienta el horno a 425°F (220°C). Mezcla las tiras de pimiento con aceite y sazón con un poco de sal y pimienta. Asa durante unos 20-25 minutos hasta que estén tiernas.

## Cena 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

### Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s) - 178 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**mantequilla**

1 1/3 cda (19g)

**pimienta negra**

2/3 pizca (0g)

**brócoli congelado**

1 1/3 taza (121g)

**sal**

2/3 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

**mantequilla**

2 2/3 cda (38g)

**pimienta negra**

1 1/3 pizca (0g)

**brócoli congelado**

2 2/3 taza (243g)

**sal**

1 1/3 pizca (1g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazón con sal y pimienta al gusto.

### Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

1 chuleta(s) - 428 kcal ● 41g protein ● 28g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:  
es.for\_single\_meal

**aceite de oliva, dividido**

1 cda (mL)

**pimienta negra**

1 pizca (0g)

**chuletas de lomo de cerdo, sin**

**hueso, crudas**

1 chuleta (185g)

**coriandro molido**

1/2 cda (3g)

**comino molido**

1/2 cda (3g)

**ajo, picado**

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

**sal**

1/4 cdita (2g)

Para las 2 comidas:

**aceite de oliva, dividido**

2 cda (mL)

**pimienta negra**

2 pizca (0g)

**chuletas de lomo de cerdo, sin**  
**hueso, crudas**

2 chuleta (370g)

**coriandro molido**

1 cda (5g)

**comino molido**

1 cda (6g)

**ajo, picado**

3 diente(s) (9g)

**sal**

1/2 cdita (3g)

1. Mezcle la sal, el comino, el cilantro, el ajo y la mitad del aceite de oliva hasta formar una pasta.
  2. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta, y frote la pasta sobre ellas.
  3. Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén a fuego medio y cocine las chuletas de cerdo aproximadamente 5 minutos por cada lado, hasta una temperatura interna de 145°F (63°C). Sirva.
-