

Meal Plan - Menú semanal de 30 g de proteína

[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

910 kcal ● 43g protein (19%) ● 45g fat (45%) ● 70g carbs (31%) ● 12g fiber (5%)

Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

295 kcal, 17g proteína, 27g carbohidratos netos, 11g grasa



Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s)- 54 kcal



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Alitas de pollo a la BBQ

4 onza(s)- 182 kcal

Almuerzo

395 kcal, 13g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



Tomates asados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Crema de almejas

1 lata(s)- 364 kcal

Day 2

1009 kcal ● 56g protein (22%) ● 47g fat (42%) ● 75g carbs (30%) ● 15g fiber (6%)

Desayuno

225 kcal, 14g proteína, 17g carbohidratos netos, 10g grasa



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

390 kcal, 30g proteína, 32g carbohidratos netos, 13g grasa



Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa

392 kcal

Almuerzo

395 kcal, 13g proteína, 27g carbohidratos netos, 24g grasa



Tomates asados

1/2 tomate(s)- 30 kcal



Crema de almejas

1 lata(s)- 364 kcal

Day 3

890 kcal 60g protein (27%) 30g fat (30%) 83g carbs (37%) 11g fiber (5%)

Desayuno

235 kcal, 9g proteína, 30g carbohidratos netos, 8g grasa

Kale y huevos
95 kcal

Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal

Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

390 kcal, 30g proteína, 32g carbohidratos netos, 13g grasa

Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa
392 kcal

Almuerzo

260 kcal, 22g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa

Pollo fácil con ajo
3 onza(s)- 137 kcal

Arroz integral con mantequilla
125 kcal

Day 4

900 kcal 55g protein (24%) 40g fat (40%) 71g carbs (31%) 9g fiber (4%)

Desayuno

235 kcal, 9g proteína, 30g carbohidratos netos, 8g grasa

Kale y huevos
95 kcal

Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal

Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

400 kcal, 24g proteína, 19g carbohidratos netos, 24g grasa

Muslos de pollo con champiñones
3 oz- 295 kcal

Arroz integral
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal

Verduras mixtas
1/2 taza(s)- 49 kcal

Almuerzo

260 kcal, 22g proteína, 22g carbohidratos netos, 9g grasa

Pollo fácil con ajo
3 onza(s)- 137 kcal

Arroz integral con mantequilla
125 kcal

Day 5

919 kcal ● 48g protein (21%) ● 47g fat (46%) ● 63g carbs (28%) ● 13g fiber (6%)

Desayuno

235 kcal, 9g proteína, 30g carbohidratos netos, 8g grasa



Kale y huevos

95 kcal



Jugo de frutas

1/2 taza(s)- 57 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Cena

400 kcal, 24g proteína, 19g carbohidratos netos, 24g grasa



Muslos de pollo con champiñones

3 oz- 295 kcal



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Verduras mixtas

1/2 taza(s)- 49 kcal

Almuerzo

280 kcal, 15g proteína, 14g carbohidratos netos, 16g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es)- 281 kcal

Day 6

1014 kcal ● 59g protein (23%) ● 54g fat (48%) ● 55g carbs (22%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

245 kcal, 24g proteína, 17g carbohidratos netos, 8g grasa



Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s)- 57 kcal



Omelet de claras con tomate y champiñones

149 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Cena

340 kcal, 23g proteína, 12g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal

Almuerzo

425 kcal, 13g proteína, 26g carbohidratos netos, 27g grasa



Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 156 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal

Day 7

1014 kcal ● 59g protein (23%) ● 54g fat (48%) ● 55g carbs (22%) ● 18g fiber (7%)

Desayuno

245 kcal, 24g proteína, 17g carbohidratos netos, 8g grasa



Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s)- 57 kcal



Omelet de claras con tomate y champiñones

149 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

425 kcal, 13g proteína, 26g carbohidratos netos, 27g grasa



Anacardos tostados

1/6 taza(s)- 156 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal



Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal

Cena

340 kcal, 23g proteína, 12g carbohidratos netos, 19g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal



Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s)- 228 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ zanahorias
4 mediana (244g)
- ☐ tomates
2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (276g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
12 3/4 oz (362g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente(s) (5g)
- ☐ kale (col rizada)
3/4 taza, picada (30g)
- ☐ champiñones
5 oz (137g)
- ☐ cebolla
1/4 pequeña (18g)
- ☐ pimiento
1 grande (164g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
1/2 taza (95g)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 1/4 g (2g)
- ☐ sal
5 g (5g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)

Bebidas

- ☐ agua
1 1/4 taza(s) (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
1 cucharada (17g)
- ☐ sopa de almejas enlatada
2 lata (524 g) (1038g)

Productos avícolas

- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
4 oz (114g)
- ☐ pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)

Frutas y jugos

- ☐ naranja
5 naranja (770g)
- ☐ jugo de fruta
12 fl oz (mL)
- ☐ aguacates
1 1/4 aguacate(s) (251g)
- ☐ fresas
4 mediano (diá. 3,2 cm) (48g)
- ☐ jugo de lima
1 cdita (mL)
- ☐ clementinas
2 fruta (148g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 cdita (mL)
- ☐ aceite de oliva
3/4 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

Otro

- ☐ mezcla de quinoa saborizada
1/2 paquete (140 g) (69g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

Productos horneados

- ☐ migas de pan
2 cucharada (14g)
- ☐ pan
4 rebanada (128g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ anacardos tostados
6 cucharada (51g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ atún enlatado
1 lata (172g)

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 oz (170g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 muslo (170 g c/u) (170g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
10 1/2 grande (525g)
 - ☐ mantequilla
1/3 barra (34g)
 - ☐ queso de cabra
1 oz (28g)
 - ☐ claras de huevo
4 grande (132g)
 - ☐ requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1/2 taza (113g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja

2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Kale y huevos

95 kcal ● 7g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/2 pizca (0g)
kale (col rizada)
4 cucharada, picada (10g)
huevos
1 grande (50g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

sal
1 1/2 pizca (1g)
kale (col rizada)
3/4 taza, picada (30g)
huevos
3 grande (150g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

1. Rompe los huevos en un bol pequeño y bátelos.
2. Sazona los huevos con sal y desgarra las hojas verdes, mezclándolas con los huevos (para unos "huevos verdes" más suaves, pon la mezcla en una batidora y licúa hasta que quede homogénea).
3. Calienta el aceite de tu elección en una sartén a fuego medio.
4. Añade la mezcla de huevo y cocina hasta la consistencia que prefieras.
5. Servir.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta
4 fl oz (mL)

Para las 3 comidas:

jugo de fruta
12 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja
3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Tostada con mantequilla

1/2 rebanada(s) - 57 kcal ● 2g protein ● 2g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

1/2 cdita (2g)

pan

1/2 rebanada (16g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

1 cdita (5g)

pan

1 rebanada (32g)

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

Omelet de claras con tomate y champiñones

149 kcal ● 21g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

champiñones, picado

2 2/3 cucharada, en trozos o láminas (12g)

tomates, picado

1/4 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (23g)

huevos

1 grande (50g)

claras de huevo

2 grande (66g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

quesón bajo en grasa (1%

materia grasa)

4 cucharada (57g)

Para las 2 comidas:

champiñones, picado

1/3 taza, en trozos o láminas (23g)

tomates, picado

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

huevos

2 grande (100g)

claras de huevo

4 grande (132g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

quesón bajo en grasa (1%

materia grasa)

1/2 taza (113g)

1. Combina todos los huevos, el quesón y la pimienta y bate con un tenedor. Rocía una sartén con spray antiadherente y caliéntala a fuego medio. Vierte la mezcla de huevo en la sartén, asegurándote de que se distribuya de manera uniforme, y espolvorea los champiñones y el tomate por encima. Cocina hasta que los huevos estén opacos y cuajados. Dobla la mitad del omelet sobre la otra. Sirve.

Mandarina

1 mandarina(s) - 39 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

clementinas
1 fruta (74g)

Para las 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates asados

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



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(46g)
aceite
1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates
1 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(91g)
aceite
1 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.

Crema de almejas

1 lata(s) - 364 kcal ● 12g protein ● 22g fat ● 25g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa de almejas enlatada
1 lata (524 g) (519g)

Para las 2 comidas:

sopa de almejas enlatada
2 lata (524 g) (1038g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.
-

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Pollo fácil con ajo

3 onza(s) - 137 kcal ● 20g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado finamente

3/4 diente(s) (2g)

migas de pan

1 cucharada (7g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3 oz (85g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado finamente

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

migas de pan

2 cucharada (14g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

6 oz (170g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
2. En una cacerola pequeña derrite la mantequilla/margarina con el ajo. Sumerge los trozos de pollo en la mezcla de mantequilla/ajo, dejando que el exceso escurra, luego cubre completamente con pan rallado.
3. Coloca el pollo empanado en una fuente para hornear. Combina cualquier resto de la salsa de mantequilla/ajo con pan rallado y vierte la mezcla sobre las piezas de pollo. Hornea en el horno precalentado durante 20 a 30 minutos o hasta que ya no esté rosado por dentro. El tiempo puede variar según el grosor de la pechuga.
4. Sirve.

Arroz integral con mantequilla

125 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 17g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

arroz integral

2 cucharada (24g)

mantequilla

3/8 cda (5g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

arroz integral

4 cucharada (48g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

1. Enjuaga el almidón del arroz en un colador bajo agua fría durante 30 segundos.
2. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que ajuste bien.
3. Añade el arroz, remuévelo solo una vez, y hierva, cubierto, durante 30 minutos.
4. Vierte el arroz en un colador sobre el fregadero y escurre durante 10 segundos.
5. Vuelve a poner el arroz en la misma olla, fuera del fuego.
6. Cubre inmediatamente y deja reposar 10 minutos (esta es la parte del vapor).
7. Destapa, mezcla la mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate

1/2 sándwich(es) - 281 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 14g carbs ● 6g fiber



Rinde 1/2 sándwich(es)

huevos, hervido y enfriado

1 1/2 grande (75g)

tomates, cortado por la mitad

3 cucharada de tomates cherry (28g)

pan

1 rebanada (32g)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos colocando los huevos en una cacerola pequeña y cubriéndolos con agua. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo 8-10 minutos. Deja que los huevos se enfríen y luego pélalos.
2. Combina los huevos, el aguacate, el ajo y algo de sal y pimienta en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
3. Agrega los tomates. Mezcla.
4. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
5. Sirve.
6. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Anacardos tostados

1/6 taza(s) - 156 kcal  4g protein  12g fat  8g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

anacardos tostados
3 cucharada (26g)

Para las 2 comidas:

anacardos tostados
6 cucharada (51g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal  1g protein  0g fat  4g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias
1 mediana (61g)

Para las 2 comidas:

zanahorias
2 mediana (122g)

- 1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Panini de fresa, aguacate y queso de cabra

244 kcal  8g protein  15g fat  14g carbs  6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas
2 mediano (diá. 3,2 cm) (24g)
mantequilla
1/2 cdita (2g)
queso de cabra
1/2 oz (14g)
aguacates, cortado en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

fresas, descorazonado y cortado en rodajas finas
4 mediano (diá. 3,2 cm) (48g)
mantequilla
1 cdita (5g)
queso de cabra
1 oz (28g)
aguacates, cortado en rodajas
1/2 aguacate(s) (101g)
pan
2 rebanada (64g)

1. Caliente una sartén pequeña o plancha a fuego medio y engrase con spray antiadherente.
2. Unte mantequilla en 1 lado de cada rebanada de pan.
3. Unte el queso de cabra en el lado no engrasado de cada rebanada de pan.
4. Coloque las fresas sobre el queso de cabra en ambas rebanadas de pan.
5. Ponga el aguacate encima de las fresas en una de las rebanadas y luego coloque la otra rebanada encima.
6. Coloque cuidadosamente el sándwich en la sartén o plancha y presione la parte superior con una espátula.
7. Dé la vuelta con cuidado al sándwich después de aproximadamente 2 minutos (el lado inferior debe estar dorado) y presione de nuevo con la espátula. Cocine otros 2 minutos, hasta que esté dorado.
8. Sirva.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Palitos de zanahoria

2 zanahoria(s) - 54 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 zanahoria(s)

zanahorias
2 mediana (122g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza de arroz integral cocido

arroz integral
4 cucharadita (16g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Alitas de pollo a la BBQ

4 onza(s) - 182 kcal ● 14g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)
salsa barbacoa
1 cucharada (17g)
alitas de pollo, con piel, crudas
4 oz (114g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande y sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Cocina en el horno durante unos 45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Vacía los jugos de la bandeja un par de veces durante la cocción para lograr alitas más crujientes.
4. Opcional: cuando el pollo esté casi hecho, calienta la salsa barbacoa en una cacerola hasta que esté tibia.
5. Saca las alitas del horno cuando estén listas y mezcla con la salsa barbacoa para cubrirlas.
6. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Bol de pavo, verduras mixtas y quinoa

392 kcal ● 30g protein ● 13g fat ● 32g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1/2 cdita (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/4 paquete (454 g c/u) (113g)

mezcla de quinoa saborizada

1/4 paquete (140 g) (35g)

pavo molido, crudo

4 oz (113g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1 cdita (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (454 g c/u) (227g)

mezcla de quinoa saborizada

1/2 paquete (140 g) (69g)

pavo molido, crudo

1/2 lbs (227g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añada el pavo, desmenúcelo y dórelo, removiendo ocasionalmente, hasta que esté completamente cocido. Sazone al gusto con sal y pimienta.
2. Mientras tanto, prepare la mezcla de quinoa y las verduras mixtas según las indicaciones del paquete.
3. Cuando todo esté listo, mézclelo todo (o manténgalo separado) y sirva.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Muslos de pollo con champiñones

3 oz - 295 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1/2 muslo (170 g c/u) (85g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
mantequilla
1/4 cda (4g)
agua
1/8 taza(s) (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor
2 oz (57g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 muslo (170 g c/u) (170g)
pimienta negra
1 pizca (0g)
mantequilla
1/2 cda (7g)
agua
1/4 taza(s) (mL)
sal
1 pizca (0g)
champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor
4 oz (113g)
aceite de oliva
1 cda (mL)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Sazone el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
4. Dé la vuelta al pollo; agregue los champiñones con una pizca de sal a la sartén. Aumente el fuego a alto; cocine, revolviendo los champiñones de vez en cuando, hasta que se reduzcan un poco, unos 5 minutos.
5. Transfiera la sartén al horno y termine de cocinar, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 F (74 C). Transfiera solo las pechugas de pollo a un plato y cúbralas ligeramente con papel aluminio; reserve.
6. Coloque la sartén de nuevo en la estufa a fuego medio-alto; cocine y revuelva los champiñones hasta que empiecen a formarse manchas doradas en el fondo de la sartén, unos 5 minutos. Vierta agua en la sartén y lleve a ebullición raspando los restos dorados del fondo. Cocine hasta que el agua se reduzca a la mitad, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego.
7. Incorpore los jugos acumulados del pollo en la sartén. Añada la mantequilla a la mezcla de champiñones, removiendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita e integre por completo.
8. Sazone con sal y pimienta. Vierta la salsa de champiñones sobre el pollo y sirva.

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral
4 cucharadita (16g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

arroz integral
2 2/3 cucharada (32g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
agua
1/3 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo para ensaladas
2 1/4 cda (mL)
tomates
6 cucharada de tomates cherry (56g)
mezcla de hojas verdes
2 1/4 taza (68g)

Para las 2 comidas:

aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Pimiento relleno con ensalada de atún y aguacate

1 mitad(es) de pimiento(s) - 228 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cebolla

1/8 pequeña (9g)

pimiento

1/2 grande (82g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

sal

1/2 pizca (0g)

jugo de lima

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/4 aguacate(s) (50g)

atún enlatado, escurrido

1/2 lata (86g)

Para las 2 comidas:

cebolla

1/4 pequeña (18g)

pimiento

1 grande (164g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

sal

1 pizca (0g)

jugo de lima

1 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

atún enlatado, escurrido

1 lata (172g)

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.
-