

Meal Plan - Menú semanal de 50 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

945 kcal ● 57g protein (24%) ● 65g fat (62%) ● 21g carbs (9%) ● 12g fiber (5%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Aguacate
176 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

350 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Pollo al estilo ranch
4 onza(s)- 230 kcal

Almuerzo

355 kcal, 22g proteína, 13g carbohidratos netos, 23g grasa



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



Muslos de pollo con champiñones
3 oz- 295 kcal

Day 2

1028 kcal ● 53g protein (20%) ● 72g fat (63%) ● 26g carbs (10%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

245 kcal, 8g proteína, 2g carbohidratos netos, 20g grasa



Aguacate
176 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Cena

350 kcal, 27g proteína, 6g carbohidratos netos, 22g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Pollo al estilo ranch
4 onza(s)- 230 kcal

Almuerzo

435 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



Sándwich de queso a la plancha
1/2 sándwich(es)- 248 kcal



Pistachos
188 kcal

Day 3

979 kcal ● 61g protein (25%) ● 58g fat (53%) ● 42g carbs (17%) ● 10g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

435 kcal, 17g proteína, 18g carbohidratos netos, 30g grasa



Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es)- 248 kcal



Pistachos

188 kcal

Cena

300 kcal, 33g proteína, 5g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo básica

4 onza(s)- 159 kcal



Ensalada caprese

142 kcal

Day 4

1071 kcal ● 63g protein (23%) ● 58g fat (49%) ● 63g carbs (23%) ● 12g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s)- 204 kcal



Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

375 kcal, 22g proteína, 40g carbohidratos netos, 12g grasa



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1/2 sándwich(es)- 243 kcal

Cena

455 kcal, 30g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



Alitas de pollo estilo búfalo

8 onza(s)- 338 kcal



Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal

Day 5

1071 kcal ● 63g protein (23%) ● 58g fat (49%) ● 63g carbs (23%) ● 12g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 12g grasa



Barrita de granola alta en proteínas
1 barra(s)- 204 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

375 kcal, 22g proteína, 40g carbohidratos netos, 12g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla
1/2 sándwich(es)- 243 kcal

Cena

455 kcal, 30g proteína, 4g carbohidratos netos, 34g grasa



Alitas de pollo estilo búfalo
8 onza(s)- 338 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal

Day 6

993 kcal ● 55g protein (22%) ● 26g fat (23%) ● 114g carbs (46%) ● 22g fiber (9%)

Desayuno

210 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 3g grasa



Avena proteica nocturna de café
169 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

460 kcal, 19g proteína, 50g carbohidratos netos, 14g grasa



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Sándwich de pavo y hummus estilo deli
1/2 sándwich(es)- 175 kcal

Cena

325 kcal, 19g proteína, 38g carbohidratos netos, 9g grasa



Arroz blanco
1/3 taza(s) de arroz cocido- 73 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Day 7

993 kcal ● 55g protein (22%) ● 26g fat (23%) ● 114g carbs (46%) ● 22g fiber (9%)

Desayuno

210 kcal, 16g proteína, 26g carbohidratos netos, 3g grasa



Avena proteica nocturna de café
169 kcal



Mandarina
1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

460 kcal, 19g proteína, 50g carbohidratos netos, 14g grasa



Naranja
2 naranja(s)- 170 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Sándwich de pavo y hummus estilo deli
1/2 sándwich(es)- 175 kcal

Cena

325 kcal, 19g proteína, 38g carbohidratos netos, 9g grasa



Arroz blanco
1/3 taza(s) de arroz cocido- 73 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
2 1/2 g (2g)
- ☐ sal
1/4 oz (7g)
- ☐ ajo en polvo
3/4 cdita (2g)
- ☐ albahaca fresca
2 3/4 cucharada de hojas enteras (4g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 1/4 cda (mL)
- ☐ aceite
2/3 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
2 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
2/3 cda (mL)
- ☐ spray para cocinar
1 pulverización(es), aprox. 1/3 s cada una (0g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
2 1/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (288g)
- ☐ cebolla
3 cucharada, picada (45g)
- ☐ champiñones
2 oz (57g)
- ☐ calabacín
1 grande (323g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ jugo de lima
3 cda (mL)
- ☐ jugo de limón
1 cdita (mL)
- ☐ clementinas
5 fruta (370g)
- ☐ banana
1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo) (118g)
- ☐ naranja
4 naranja (616g)

Otro

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
2 grande (100g)
- ☐ mantequilla
1 1/4 cda (18g)
- ☐ queso en lonchas
2 rebanada (28 g c/u) (56g)
- ☐ mozzarella fresca
1 oz (28g)
- ☐ queso de cabra
1 oz (28g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)
- ☐ leche entera
1/4 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
4 cucharadita (16g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
1/4 taza (41g)

Bebidas

- ☐ agua
3/4 taza(s) (mL)
- ☐ café, filtrado
3 cda (44g)
- ☐ polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

Productos horneados

- ☐ pan
6 3/4 oz (192g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ pistachos, pelados
1/2 taza (62g)

Aperitivos

- ☐ barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

Legumbres y derivados

- ☐ mantequilla de maní
2 cda (32g)

- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/4 sobre (28 g) (7g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3/8 paquete (155 g) (67g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (336g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1/2 muslo (170 g c/u) (85g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
1 lbs (454g)

- ☐ hummus
2 cda (30g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ salsa para pasta
4 cucharada (65g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
4 oz (113g)

Cereales para el desayuno

- ☐ avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/2 taza (41g)

Dulces

- ☐ jarabe de arce
2 cdita (mL)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Aguacate

176 kcal ● 2g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de limón

1/2 cdita (mL)

aguacates

1/2 aguacate(s) (101g)

Para las 2 comidas:

jugo de limón

1 cdita (mL)

aguacates

1 aguacate(s) (201g)

1. Abre el aguacate y saca la pulpa.
2. Espolvorea con jugo de limón o lima al gusto.
3. Sirve y come.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

huevos

2 grande (100g)

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, sazónalos al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Barrita de granola alta en proteínas

1 barra(s) - 204 kcal ● 10g protein ● 12g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barra de granola alta en proteínas
1 barra (40g)

Para las 3 comidas:
barra de granola alta en proteínas
3 barra (120g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:
clementinas
3 fruta (222g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 6 y día 7

Avena proteica nocturna de café

169 kcal 16g protein 3g fat 18g carbs 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- café, filtrado
1 1/2 cda (22g)
- avena, copos tradicionales, avena arrollada
4 cucharada (20g)
- polvo de proteína
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)
- leche entera
1/8 taza(s) (mL)
- jarabe de arce
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

- café, filtrado
3 cda (44g)
- avena, copos tradicionales, avena arrollada
1/2 taza (41g)
- polvo de proteína
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- leche entera
1/4 taza(s) (mL)
- jarabe de arce
2 cdita (mL)

1. En un pequeño recipiente hermético, mezclar todos los ingredientes.
2. Tapar y colocar la mezcla en el refrigerador para enfriar durante la noche o al menos 4 horas. Servir.

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

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.

Muslos de pollo con champiñones

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



Rinde 3 oz

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)

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.
-

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sándwich de queso a la plancha

1/2 sándwich(es) - 248 kcal ● 11g protein ● 16g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en lonchas

1 rebanada (28 g c/u) (28g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

queso en lonchas

2 rebanada (28 g c/u) (56g)

mantequilla

1 cda (14g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Precalienta la sartén a fuego medio-bajo.
2. Unta mantequilla en un lado de una rebanada de pan.
3. Coloca el pan en la sartén con la parte con mantequilla hacia abajo y cubre con el queso.
4. Unta mantequilla en una cara de la otra rebanada de pan y colócala (con la mantequilla hacia arriba) encima del queso.
5. Dora hasta que esté ligeramente dorado y luego da la vuelta. Continúa hasta que el queso se derrita.

Pistachos

188 kcal ● 7g protein ● 14g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados

4 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

pistachos, pelados

1/2 taza (62g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal ● 14g protein ● 3g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas

2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano a la parrilla

1/2 sándwich(es) - 243 kcal ● 8g protein ● 10g fat ● 27g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

spray para cocinar

1/2 pulverización(es), aprox. 1/3 s
cada una (0g)

mantequilla de maní

1 cda (16g)

banana, cortado en rodajas

1/2 mediano (17.8 a 20.0 cm de
largo) (59g)

pan

1 rebanada (32g)

Para las 2 comidas:

spray para cocinar

1 pulverización(es), aprox. 1/3 s
cada una (0g)

mantequilla de maní

2 cda (32g)

banana, cortado en rodajas

1 mediano (17.8 a 20.0 cm de largo)
(118g)

pan

2 rebanada (64g)

1. Caliente una sartén o plancha a fuego medio y úntela con spray antiadherente. Unte 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en un lado de cada rebanada de pan. Coloque las rodajas de plátano sobre la rebanada untada con mantequilla de cacahuete, cubra con la otra rebanada y presione firmemente. Fría el sándwich hasta que esté dorado por cada lado, aproximadamente 2 minutos por lado.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Naranja

2 naranja(s) - 170 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 32g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

2 naranja (308g)

Para las 2 comidas:

naranja

4 naranja (616g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

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.

Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1/2 sándwich(es) - 175 kcal ● 15g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/8 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

tomates

1 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (27g)

hummus

1 cda (15g)

pan

1 rebanada(s) (32g)

fiambre de pavo

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/4 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tomates

2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)

hummus

2 cda (30g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

fiambre de pavo

4 oz (113g)

1. Arma el sándwich colocando el pavo, los tomates y las hojas mixtas sobre la rebanada inferior de pan. Aliña los tomates y las hojas rociando aceite por encima y sazonando con un poco de sal/pimienta.
2. Unta el hummus en la rebanada superior de pan, cierra el sándwich y sirve.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (62g)

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

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.

Pollo al estilo ranch

4 onza(s) - 230 kcal ● 25g protein ● 13g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla para aderezo ranch

1/8 sobre (28 g) (4g)

aceite

1/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

4 oz (112g)

aderezo ranch

1 cda (mL)

Para las 2 comidas:

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 3

Pechuga de pollo básica

4 onza(s) - 159 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

aceite

1/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

4 oz (112g)

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.

Ensalada caprese

142 kcal ● 8g protein ● 9g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



vinagreta balsámica

2/3 cda (mL)

albahaca fresca

2 2/3 cucharada de hojas enteras (4g)

tomates, cortado por la mitad

1/3 taza de tomates cherry (50g)

mezcla de hojas verdes

1/3 paquete (155 g) (52g)

mozzarella fresca

1 oz (28g)

1. En un bol grande, mezcla las hojas verdes, la albahaca y los tomates.
 2. Al servir, cubre con mozzarella y vinagreta balsámica.
-

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Alitas de pollo estilo búfalo

8 onza(s) - 338 kcal ● 29g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Frank's Red Hot sauce

4 cucharadita (mL)

alitas de pollo, con piel, crudas

1/2 lbs (227g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

aceite

1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

Frank's Red Hot sauce

2 2/3 cucharada (mL)

alitas de pollo, con piel, crudas

1 lbs (454g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite

1/2 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazónalas con sal y pimienta.
3. Cocina en el horno durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la temperatura interna alcance 165 F (75 C). Escurre los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocinan para conseguir alitas más crujientes.
4. Cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa picante y el aceite de tu elección a una cacerola. Calienta y mezcla.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa picante para cubrirlas.
6. Servir.

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/4 cdita (2g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

tomates, en cubos

1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)
(62g)

aguacates, en cubos

1/2 aguacate(s) (101g)

jugo de lima

1 cda (mL)

cebolla

1 cucharada, picada (15g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz blanco

1/3 taza(s) de arroz cocido - 73 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

1 3/4 cucharada (21g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/4 taza (41g)

agua

1/2 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.

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

1 mitad(es) de calabacín - 96 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

calabacín
1/2 grande (162g)
queso de cabra
1/2 oz (14g)
salsa para pasta
2 cucharada (33g)

Para las 2 comidas:

calabacín
1 grande (323g)
queso de cabra
1 oz (28g)
salsa para pasta
4 cucharada (65g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa
1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-