

Meal Plan - Menú semanal de 90 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

1094 kcal ● 113g protein (41%) ● 35g fat (28%) ● 72g carbs (26%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

230 kcal, 14g proteína, 26g carbohidratos netos, 6g grasa



[Parfait de moras y granola](#)
172 kcal



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

Cena

460 kcal, 58g proteína, 30g carbohidratos netos, 11g grasa



[Sándwich de pollo a la parrilla](#)
1 sándwich(es)- 460 kcal

Almuerzo

405 kcal, 41g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



[Boniatos asados con romero](#)
105 kcal



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
6 oz- 300 kcal

Day 2

1089 kcal ● 97g protein (36%) ● 36g fat (30%) ● 73g carbs (27%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

230 kcal, 14g proteína, 26g carbohidratos netos, 6g grasa



[Parfait de moras y granola](#)
172 kcal



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

Cena

455 kcal, 42g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



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



[Sopa mexicana de pozole](#)
340 kcal

Almuerzo

405 kcal, 41g proteína, 16g carbohidratos netos, 17g grasa



[Boniatos asados con romero](#)
105 kcal



[Pollo al horno con tomates y aceitunas](#)
6 oz- 300 kcal

Day 3

1119 kcal ● 92g protein (33%) ● 47g fat (38%) ● 57g carbs (20%) ● 24g fiber (9%)

Desayuno

185 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
101 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

480 kcal, 36g proteína, 21g carbohidratos netos, 23g grasa



Lentejas
87 kcal



Brócoli asado
98 kcal



Muslos de pollo con champiñones
3 oz- 295 kcal

Cena

455 kcal, 42g proteína, 31g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal



Sopa mexicana de pozole
340 kcal

Day 4

1022 kcal ● 102g protein (40%) ● 48g fat (42%) ● 32g carbs (13%) ● 14g fiber (6%)

Desayuno

185 kcal, 14g proteína, 5g carbohidratos netos, 12g grasa



Huevos revueltos con kale, tomates y romero
101 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

480 kcal, 36g proteína, 21g carbohidratos netos, 23g grasa



Lentejas
87 kcal



Brócoli asado
98 kcal



Muslos de pollo con champiñones
3 oz- 295 kcal

Cena

360 kcal, 52g proteína, 7g carbohidratos netos, 13g grasa



Pechuga de pollo marinada
8 onza(s)- 283 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Day 5

1026 kcal ● 91g protein (36%) ● 40g fat (35%) ● 60g carbs (23%) ● 16g fiber (6%)

Desayuno

200 kcal, 13g proteína, 5g carbohidratos netos, 12g grasa



Omelette fiesta de pavo
163 kcal



Moras
1/2 taza(s)- 35 kcal

Almuerzo

450 kcal, 41g proteína, 32g carbohidratos netos, 15g grasa



Pollo teriyaki
4 onza(s)- 190 kcal



Brócoli con mantequilla
2/3 taza(s)- 89 kcal



Lentejas
174 kcal

Cena

375 kcal, 37g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



Remolachas
4 remolachas- 96 kcal



Pastel de carne estilo suroeste
1 pasteles de carne- 279 kcal

Day 6

1088 kcal ● 97g protein (36%) ● 44g fat (36%) ● 63g carbs (23%) ● 14g fiber (5%)

Desayuno

200 kcal, 13g proteína, 5g carbohidratos netos, 12g grasa



Omelette fiesta de pavo
163 kcal



Moras
1/2 taza(s)- 35 kcal

Almuerzo

450 kcal, 41g proteína, 32g carbohidratos netos, 15g grasa



Pollo teriyaki
4 onza(s)- 190 kcal



Brócoli con mantequilla
2/3 taza(s)- 89 kcal



Lentejas
174 kcal

Cena

440 kcal, 43g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



Arroz con caldo de huesos
92 kcal



Goulash húngaro
345 kcal

Day 7

1039 kcal ● 101g protein (39%) ● 49g fat (43%) ● 36g carbs (14%) ● 12g fiber (5%)

Desayuno

200 kcal, 13g proteína, 5g carbohidratos netos, 12g grasa



Omelette fiesta de pavo
163 kcal



Moras
1/2 taza(s)- 35 kcal

Cena

440 kcal, 43g proteína, 25g carbohidratos netos, 17g grasa



Arroz con caldo de huesos
92 kcal



Goulash húngaro
345 kcal

Almuerzo

405 kcal, 45g proteína, 6g carbohidratos netos, 20g grasa



Brócoli
2 taza(s)- 58 kcal



Chuletas de cerdo al estilo ranch
1 chuleta(s)- 345 kcal

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/4 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ salsa para marinar
4 cucharada (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)

Productos horneados

- ☐ panes Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
- ☐ pan
1/2 rebanada (16g)

Especias y hierbas

- ☐ mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
- ☐ romero, seco
1 1/2 g (1g)
- ☐ pimienta negra
3 g (3g)
- ☐ sal
1/2 oz (14g)
- ☐ albahaca fresca
12 hojas (6g)
- ☐ polvo de chile
2 cdita (6g)
- ☐ condimento chipotle
1 1/2 cdita (3g)
- ☐ polvo de cebolla
1/2 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
- ☐ vinagre balsámico
1 cdita (mL)
- ☐ pimentón (paprika)
1/2 cda (3g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
1 3/4 taza (53g)
- ☐ tomates guisados con pimientos y especias
3/4 lata (~425 g) (315g)
- ☐ salsa teriyaki
4 cucharada (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 1/4 lbs (1015g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1 muslo (170 g c/u) (170g)

Frutas y jugos

- ☐ zarzamoras
2 taza (270g)
- ☐ jugo de fruta
8 fl oz (mL)
- ☐ aceitunas verdes
12 grande (53g)
- ☐ aguacates
1/2 aguacate(s) (101g)
- ☐ limón
1/2 pequeña (29g)

Cereales para el desayuno

- ☐ granola
6 cucharada (34g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ yogur griego bajo en grasa
3/4 taza (210g)
- ☐ mantequilla
1/4 barra (33g)
- ☐ huevos
5 grande (250g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ queso
1 3/4 oz (49g)

Productos de cerdo

- ☐ solomillo de cerdo, crudo
3/4 lbs (340g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 chuleta (185g)

Cereales y pastas

- ☐ hominy blanco
3/4 lata (440 g) (330g)
- ☐ arroz blanco de grano largo
4 cucharada (46g)

- ☐ caldo de huesos de pollo
1/2 cup(s) (mL)
- ☐ mezcla para aderezo ranch
1/8 sobre (28 g) (4g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (376g)
- ☐ batatas
2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)
- ☐ kale (col rizada)
1/4 lbs (125g)
- ☐ brócoli congelado
2 lbs (871g)
- ☐ champiñones
4 oz (113g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
4 remolacha(s) (200g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ concentrado de tomate
1/4 lata (170 g) (43g)
- ☐ ajo
1/4 diente (1g)

Bebidas

- ☐ agua
1/4 galón (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
3/4 taza (144g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
3 rebanada (45g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
3 cda (54g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
5 oz (142g)
 - ☐ carne para estofado de res, cruda
3/4 lbs (341g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Parfait de moras y granola

172 kcal ● 13g protein ● 6g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarcamoras, picado grueso

3 cucharada (27g)

granola

3 cucharada (17g)

yogur griego bajo en grasa

6 cucharada (105g)

Para las 2 comidas:

zarcamoras, picado grueso

6 cucharada (54g)

granola

6 cucharada (34g)

yogur griego bajo en grasa

3/4 taza (210g)

1. Coloque los ingredientes en capas según su preferencia, o simplemente mezcle todo.
2. Puede conservarlo en el refrigerador durante la noche o llevarlo para consumir fuera de casa, pero la granola perderá su crocancia si se mezcla por completo.

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 2 comidas:

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

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.

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso en tiras

1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras

2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Omelette fiesta de pavo

163 kcal ● 12g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

1 grande (50g)

fiambre de pavo, picado

1 rebanada (15g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

1 cda (18g)

queso

2 cucharada, rallada (14g)

mantequilla

1/2 cdita (2g)

Para las 3 comidas:

huevos

3 grande (150g)

fiambre de pavo, picado

3 rebanada (45g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

3 cda (54g)

queso

6 cucharada, rallada (42g)

mantequilla

1 1/2 cdita (7g)

1. Bate los huevos con algo de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente de 15–20 cm (6 a 8 pulgadas) a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que el huevo crudo llegue a la superficie caliente de la sartén.
5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
6. Cuando la superficie superior del huevo esté espesa y no quede huevo líquido visible, coloca el relleno en un lado de la omelette.
7. Dobla la omelette por la mitad y deslízala en un plato.

Moras

1/2 taza(s) - 35 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zarzamoras

1/2 taza (72g)

Para las 3 comidas:

zarzamoras

1 1/2 taza (216g)

1. Enjuaga las moras y sirve.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Boniatos asados con romero

105 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

romero, seco

1/6 cda (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

1/3 batata, 12,5 cm de largo (70g)

Para las 2 comidas:

romero, seco

1/3 cda (1g)

pimienta negra

1/3 cdita, molido (1g)

sal

1/3 cdita (2g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

batatas, cortado en cubos de 1 pulgada

2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

1. Precalienta el horno a 425 F (220 C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Combina todos los ingredientes en un bol mediano y mezcla para cubrir.
3. Distribuye los boniatos de forma uniforme sobre la bandeja.
4. Hornea durante unos 30 minutos hasta que estén dorados.
5. Retira del horno y sirve.

Pollo al horno con tomates y aceitunas

6 oz - 300 kcal ● 40g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, desmenuzado

6 hojas (3g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

6 oz (170g)

polvo de chile

1 cdita (3g)

pimienta negra

2 pizca (0g)

aceitunas verdes

6 grande (26g)

sal

1/4 cdita (2g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, desmenuzado

12 hojas (6g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

polvo de chile

2 cdita (5g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

aceitunas verdes

12 grande (53g)

sal

1/2 cdita (3g)

aceite de oliva

2 cdita (mL)

tomates

12 tomates cherry (204g)

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Coloque las pechugas de pollo en una fuente para horno pequeña.
3. Rocíe el aceite de oliva sobre el pollo y sazone con sal, pimienta y chile en polvo.
4. Sobre el pollo coloque el tomate, la albahaca y las aceitunas.
5. Introduzca la fuente en el horno y cocine durante unos 25 minutos.
6. Compruebe que el pollo esté cocido por completo. Si no es así, añada unos minutos más de cocción.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Brócoli asado

98 kcal ● 9g protein ● 0g fat ● 7g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de cebolla
1/4 cdita (1g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
brócoli congelado
1 paquete (284g)

Para las 2 comidas:

polvo de cebolla
1/2 cdita (1g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
brócoli congelado
2 paquete (568g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

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.
-

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pollo teriyaki

4 onza(s) - 190 kcal ● 27g protein ● 6g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa teriyaki

2 cucharada (mL)

aceite

1/4 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda, cortado en cubos**
4 oz (112g)

Para las 2 comidas:

salsa teriyaki

4 cucharada (mL)

aceite

1/2 cda (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda, cortado en cubos**
1/2 lbs (224g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos y remueve ocasionalmente hasta que esté completamente cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
2. Vierte la salsa teriyaki y remueve hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Brócoli con mantequilla

2/3 taza(s) - 89 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla

2/3 cda (9g)

pimienta negra

1/3 pizca (0g)

brócoli congelado

2/3 taza (61g)

sal

1/3 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

mantequilla

1 1/3 cda (19g)

pimienta negra

2/3 pizca (0g)

brócoli congelado

1 1/3 taza (121g)

sal

2/3 pizca (0g)

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

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/2 taza (96g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

brócoli congelado

2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Chuletas de cerdo al estilo ranch

1 chuleta(s) - 345 kcal ● 40g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 1 chuleta(s)

mezcla para aderezo ranch

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

aceite

1/2 cda (mL)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1 chuleta (185g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
 2. Unta aceite de manera uniforme sobre todas las chuletas de cerdo.
 3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados de las chuletas y frota hasta que queden bien cubiertas.
 4. Coloca las chuletas en una fuente para horno y cocina durante 10-15 minutos o hasta que el cerdo esté completamente cocido.
 5. ¡Sirve!
-

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal ● 58g protein ● 11g fat ● 30g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

aceite

1/2 cdita (mL)

panes Kaiser

1 bollo (9 cm diá.) (57g)

mostaza Dijon

1/2 cda (8g)

mezcla de hojas verdes

4 cucharada (8g)

tomates

3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aguacates, troceado

1/4 aguacate(s) (50g)

kale (col rizada), troceado

1/4 manojo (43g)

limón, exprimido

1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado

1/2 aguacate(s) (101g)

kale (col rizada), troceado

1/2 manojo (85g)

limón, exprimido

1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Sopa mexicana de pozole

340 kcal ● 40g protein ● 5g fat ● 27g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**solomillo de cerdo, crudo,
recortado, cortado en trozos del
tamaño de un bocado**
6 oz (170g)
hominy blanco, sin escurrir
3/8 lata (440 g) (165g)
**tomates guisados con pimientos
y especias, sin escurrir**
3/8 lata (~425 g) (158g)
condimento chipotle
3/4 cdita (2g)
agua
3/8 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

**solomillo de cerdo, crudo,
recortado, cortado en trozos del
tamaño de un bocado**
3/4 lbs (340g)
hominy blanco, sin escurrir
3/4 lata (440 g) (330g)
**tomates guisados con pimientos
y especias, sin escurrir**
3/4 lata (~425 g) (315g)
condimento chipotle
1 1/2 cdita (3g)
agua
3/4 taza(s) (mL)

1. Calienta una cacerola grande a fuego medio-alto. Engrasa la olla con spray de cocina.
2. Espolvorea la carne de cerdo de manera uniforme con la mezcla de condimentos chipotle.
3. Añade la carne de cerdo a la olla; cocina 4 minutos o hasta que se dore.
4. Incorpora el hominy, los tomates y 1 taza de agua. Lleva a ebullición; cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento 20 minutos o hasta que la carne de cerdo esté tierna. Incorpora cilantro (opcional).
5. Sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pechuga de pollo marinada

8 onza(s) - 283 kcal ● 50g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

salsa para marinar

4 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

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 con tomate simple

76 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

1 1/2 cda (mL)

tomates

4 cucharada de tomates cherry (37g)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

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

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Remolachas

4 remolachas - 96 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Rinde 4 remolachas

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)

4 remolacha(s) (200g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: también sazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.

Pastel de carne estilo suroeste

1 pasteles de carne - 279 kcal ● 33g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 pasteles de carne

agua

1 cda (mL)

queso

1 cucharada, rallada (7g)

polvo de chile

1/8 cdita (0g)

carne molida de res (93% magra)

5 oz (142g)

pan

1/2 rebanada (16g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

1. Precalienta el horno a 425°F (220°C).
2. En un bol mediano, remoja el pan en el agua. Deshazlo con las manos hasta que se vuelva una pasta.
3. Añade la carne, el ajo en polvo, el chile en polvo y un poco de sal y pimienta al bol. Mezcla suavemente hasta integrar.
4. Forma la mezcla de carne en pequeños pasteles (usa el número de porciones indicado en los detalles de la receta).
5. Coloca los pasteles de carne en una bandeja para hornear. Hornea hasta que los pasteles estén dorados y cocidos, 15-18 minutos.
6. Con cuidado, cubre los pasteles con queso rallado. Vuelve a poner la bandeja en el horno hasta que el queso se derrita, 1-2 minutos más. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz con caldo de huesos

92 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

caldo de huesos de pollo

1/4 cup(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

caldo de huesos de pollo

1/2 cup(s) (mL)

1. En una cacerola con tapa hermética lleva el caldo de huesos a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si sale un poco de vapor por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está muy alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡No levantes la tapa! El vapor atrapado dentro es lo que permite que el arroz se cocine adecuadamente.
6. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Goulash húngaro

345 kcal ● 39g protein ● 17g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

**carne para estofado de res,
cruda, cortado en cubos de 1,5
pulgadas**
6 oz (170g)
cebolla, cortado en rodajas
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
**pimentón (paprika),
preferiblemente pimentón dulce
húngaro**
1/4 cda (2g)
concentrado de tomate
1/8 lata (170 g) (21g)
ajo, picado fino
1/8 diente (0g)
agua
1/6 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
3/8 cdita (2g)
aceite
2 cucharadita (mL)

Para las 2 comidas:

**carne para estofado de res,
cruda, cortado en cubos de 1,5
pulgadas**
3/4 lbs (341g)
cebolla, cortado en rodajas
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
**pimentón (paprika),
preferiblemente pimentón dulce
húngaro**
1/2 cda (3g)
concentrado de tomate
1/4 lata (170 g) (43g)
ajo, picado fino
1/4 diente (1g)
agua
3/8 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
3/4 cdita (5g)
aceite
4 cucharadita (mL)

1. Calienta el aceite en una olla grande o en una cocotte a fuego medio. Cocina las cebollas en el aceite hasta que estén suaves, revolviendo con frecuencia. Retira las cebollas y reserva.
 2. En un bol mediano, mezcla el pimentón, la pimienta y la mitad de la sal. Cubre los cubos de carne con la mezcla de especias y cocina en la olla donde se cocinaron las cebollas hasta que se doren por todos lados. Vuelve a añadir las cebollas a la olla y agrega la pasta de tomate, el agua, el ajo y la sal restante. Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, durante 1 1/2 a 2 horas, o hasta que la carne esté tierna.
-