

Meal Plan - Menú semanal de 20 g de carbohidratos

[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

1536 kcal ● 68g protein (18%) ● 129g fat (76%) ● 15g carbs (4%) ● 11g fiber (3%)

Desayuno

255 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



Queso

1 onza(s)- 114 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

145 kcal, 3g proteína, 4g carbohidratos netos, 12g grasa



Chocolate negro

1 cuadrado(s)- 60 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal

Almuerzo

570 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 50g grasa



Tacos de queso y guacamole

2 taco(s)- 350 kcal



Nueces de macadamia

218 kcal

Cena

570 kcal, 29g proteína, 4g carbohidratos netos, 48g grasa



Ensalada de tocino y queso de cabra

568 kcal

Day 2

1473 kcal ● 109g protein (30%) ● 104g fat (63%) ● 15g carbs (4%) ● 11g fiber (3%)

Desayuno

255 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



Queso

1 onza(s)- 114 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

145 kcal, 3g proteína, 4g carbohidratos netos, 12g grasa



Chocolate negro

1 cuadrado(s)- 60 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal

Almuerzo

570 kcal, 17g proteína, 5g carbohidratos netos, 50g grasa



Tacos de queso y guacamole

2 taco(s)- 350 kcal



Nueces de macadamia

218 kcal

Cena

505 kcal, 70g proteína, 4g carbohidratos netos, 22g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal



Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Day 3

1429 kcal ● 150g protein (42%) ● 82g fat (52%) ● 17g carbs (5%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

255 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 19g grasa



Queso

1 onza(s)- 114 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Aperitivos

170 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



Semillas de girasol

90 kcal



Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s)- 78 kcal

Almuerzo

505 kcal, 45g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Alitas de pollo BBQ sin azúcar

12 onza(s)- 461 kcal

Cena

505 kcal, 70g proteína, 4g carbohidratos netos, 22g grasa



Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal



Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Day 4

1504 kcal ● 127g protein (34%) ● 100g fat (60%) ● 17g carbs (4%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

225 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



Envolturas de lechuga con salmón ahumado y feta

2 envoltura(s) de lechuga- 112 kcal



Cacahuetes tostados

1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

170 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



Semillas de girasol

90 kcal



Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s)- 78 kcal

Almuerzo

505 kcal, 45g proteína, 7g carbohidratos netos, 32g grasa



Tomates cherry

12 tomates cherry- 42 kcal



Alitas de pollo BBQ sin azúcar

12 onza(s)- 461 kcal

Cena

605 kcal, 53g proteína, 2g carbohidratos netos, 42g grasa



Tomates asados

1 tomate(s)- 60 kcal



Carnitas en olla de cocción lenta

10 2/3 oz- 547 kcal

Day 5

1429 kcal ● 138g protein (39%) ● 86g fat (54%) ● 18g carbs (5%) ● 8g fiber (2%)

Desayuno

225 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 17g grasa



Envoladuras de lechuga con salmón ahumado y feta
2 envoltura(s) de lechuga- 112 kcal



Cacahuets tostados
1/8 taza(s)- 115 kcal

Aperitivos

170 kcal, 16g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



Semillas de girasol
90 kcal



Yogur griego bajo en azúcar
1 recipiente(s)- 78 kcal

Almuerzo

490 kcal, 41g proteína, 4g carbohidratos netos, 33g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
107 kcal



Muslos de pollo al horno
6 onza(s)- 385 kcal

Cena

540 kcal, 67g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



Arroz de coliflor con tocino
1 1/2 taza(s)- 245 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal

Day 6

1539 kcal ● 144g protein (37%) ● 97g fat (57%) ● 16g carbs (4%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Tocino
4 rebanada(s)- 202 kcal

Aperitivos

225 kcal, 15g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Chicharrones con salsa
116 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Almuerzo

490 kcal, 41g proteína, 4g carbohidratos netos, 33g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla
107 kcal



Muslos de pollo al horno
6 onza(s)- 385 kcal

Cena

540 kcal, 67g proteína, 6g carbohidratos netos, 26g grasa



Arroz de coliflor con tocino
1 1/2 taza(s)- 245 kcal



Pechuga de pollo con limón y pimienta
8 onza(s)- 296 kcal

Day 7

1455 kcal ● 140g protein (38%) ● 92g fat (57%) ● 13g carbs (4%) ● 5g fiber (1%)

Desayuno

280 kcal, 20g proteína, 1g carbohidratos netos, 22g grasa



Huevos fritos básicos
1 huevo(s)- 80 kcal



Tocino
4 rebanada(s)- 202 kcal

Aperitivos

225 kcal, 15g proteína, 5g carbohidratos netos, 15g grasa



Chicharrones con salsa
116 kcal



Mezcla de frutos secos
1/8 taza(s)- 109 kcal

Almuerzo

435 kcal, 45g proteína, 2g carbohidratos netos, 27g grasa



Tomates asados
1 tomate(s)- 60 kcal



Hamburguesa simple de pavo
2 hamburguesa(s)- 375 kcal

Cena

515 kcal, 59g proteína, 5g carbohidratos netos, 28g grasa



Verduras mixtas
1/4 taza(s)- 24 kcal



Muslos de pollo con tomillo y lima
490 kcal



Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
3 oz (85g)
- ☐ huevos
8 grande (400g)
- ☐ queso de cabra
2 1/2 oz (71g)
- ☐ queso cheddar
1 taza, rallada (113g)
- ☐ queso feta
4 cda (38g)
- ☐ mantequilla
4 cdita (18g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
2 cuadrado(s) (20g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- ☐ nueces de girasol
2 oz (53g)
- ☐ nueces de macadamia, peladas, tostadas
2 oz (57g)
- ☐ frutos secos mixtos
4 cucharada (34g)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
10 1/2 rebanada(s) (105g)
- ☐ paleta de cerdo
2/3 lbs (302g)
- ☐ tocino crudo
3 rebanada(s) (85g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
2 1/2 taza (75g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
- ☐ tomates
5 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (590g)
- ☐ lechuga romana
4 hoja interior (24g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
4 cucharada (34g)

Especias y hierbas

- ☐ sal
2 pizca (1g)
- ☐ pimienta negra
2 pizca (0g)
- ☐ tomillo, seco
1/2 g (1g)
- ☐ limón y pimienta
1 cda (7g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 1/3 lbs (1045g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
1 1/2 lbs (681g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
2/3 lb (302g)
- ☐ pavo molido, crudo
1/2 lbs (227g)

Productos de pescado y mariscos

- ☐ salmón ahumado
2 oz (57g)

Legumbres y derivados

- ☐ cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
5 1/3 cda (96g)

Frutas y jugos

☐ guacamole (comercial)
8 cda (124g)

☐ Yogur griego saborizado bajo en azúcar
3 envase(s) (450g)

☐ salsa barbacoa sin azúcar
3 cucharada (45g)

☐ coliflor congelada
3 taza (340g)

☐ chicharrones
1 1/3 oz (38g)

☐ jugo de lima
1 1/3 cda (mL)



Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Queso

1 onza(s) - 114 kcal ● 7g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso
1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

queso
3 oz (85g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)

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 4 y día 5

Envolturas de lechuga con salmón ahumado y feta

2 envoltura(s) de lechuga - 112 kcal ● 9g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana
2 hoja interior (12g)
queso feta
2 cda (19g)
salmón ahumado
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana
4 hoja interior (24g)
queso feta
4 cda (38g)
salmón ahumado
2 oz (57g)

1. Sobre cada hoja de lechuga, coloca un poco de salmón ahumado y queso feta. Sazona con una pizca de sal/pimienta. Servir.

Cacahuates tostados

1/8 taza(s) - 115 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

cacahuates tostados
2 cucharada (18g)

Para las 2 comidas:

cacahuates tostados
4 cucharada (37g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos fritos básicos

1 huevo(s) - 80 kcal ● 6g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cdita (mL)

huevos

1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cdita (mL)

huevos

2 grande (100g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo.
Casca los huevos en la sartén y cocina hasta que las claras ya no estén líquidas. Sazona con sal y pimienta y sirve.

Tocino

4 rebanada(s) - 202 kcal ● 14g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tocino

4 rebanada(s) (40g)

Para las 2 comidas:

tocino

8 rebanada(s) (80g)

1. Nota: sigue las instrucciones del paquete si difieren de las indicadas a continuación. El tiempo de cocción del tocino depende del método que uses y del nivel de crujiente que prefieras. A continuación hay una guía general:
2. Estufa (sartén): Fuego medio: 8-12 minutos, volteando ocasionalmente.
3. Horno: 400°F (200°C): 15-20 minutos en una bandeja cubierta con papel de hornear o papel aluminio.
4. Microondas: Coloca el tocino entre toallas de papel en un plato apto para microondas. Cocina en alta potencia durante 3-6 minutos.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Tacos de queso y guacamole

2 taco(s) - 350 kcal  15g protein  29g fat  4g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guacamole (comercial)
4 cda (62g)
queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)

Para las 2 comidas:

guacamole (comercial)
8 cda (124g)
queso cheddar
1 taza, rallada (113g)

1. Calienta una sartén pequeña antiadherente a fuego medio y rocíala con spray antiadherente.
2. Espolvorea el queso (1/4 de taza por taco) en la sartén formando un círculo.
3. Deja que el queso se fría durante aproximadamente un minuto. Los bordes deben quedar crujientes y el centro aún burbujeante y blando. Con una espátula, traslada el queso a un plato.
4. Trabajando rápido, coloca el guacamole en el centro y dobla el queso antes de que se endurezca para formar la forma de taco.
5. Sirve.

Nueces de macadamia

218 kcal  2g protein  22g fat  1g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de macadamia, peladas, tostadas
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

nueces de macadamia, peladas, tostadas
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates cherry

12 tomates cherry - 42 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

12 tomates cherry (204g)

Para las 2 comidas:

tomates

24 tomates cherry (408g)

1. Enjuaga los tomates, retira los tallos y sirve.

Alitas de pollo BBQ sin azúcar

12 onza(s) - 461 kcal ● 43g protein ● 32g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

alitas de pollo, con piel, crudas

3/4 lbs (341g)

salsa barbacoa sin azúcar

1 1/2 cucharada (23g)

Para las 2 comidas:

alitas de pollo, con piel, crudas

1 1/2 lbs (681g)

salsa barbacoa sin azúcar

3 cucharada (45g)

1. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
2. Coloca las alitas en una bandeja grande para hornear y sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Cocina en el horno durante unos 45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F (75 °C). Vierte los jugos de la bandeja un par de veces mientras se cocina para obtener alitas más crujientes.
4. Opcional: cuando el pollo esté casi listo, añade la salsa barbacoa a una cacerola y caliéntala hasta que esté tibia.
5. Saca las alitas del horno cuando estén hechas y mézclalas con la salsa barbacoa para cubrirlas.
6. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Chícharos sugar snap con mantequilla

107 kcal ● 3g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
2/3 taza (96g)
mantequilla
2 cdita (9g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
mantequilla
4 cdita (18g)
sal
1 pizca (0g)
pimienta negra
1 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Muslos de pollo al horno

6 onza(s) - 385 kcal ● 38g protein ● 26g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomillo, seco
1/8 cdita, molido (0g)
muslos de pollo con hueso y piel, crudos
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

tomillo, seco
1/8 cdita, molido (0g)
muslos de pollo con hueso y piel, crudos
3/4 lbs (340g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear o en una fuente.
3. Sazona los muslos con tomillo y un poco de sal y pimienta.
4. Hornea en el horno precalentado durante 35–45 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C). Para piel más crujiente, gratina (broil) durante 2–3 minutos al final. Sirve.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

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.

Hamburguesa simple de pavo

2 hamburguesa(s) - 375 kcal ● 45g protein ● 22g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 hamburguesa(s)

aceite

1 cdita (mL)

pavo molido, crudo

1/2 lbs (227g)

1. En un bol, sazona la carne de pavo molida con sal, pimienta y cualquier otro condimento preferido. Forma las hamburguesas.
Calienta aceite en una parrilla o sartén caliente. Añade la hamburguesa y cocina aproximadamente 3-4 minutos por lado o hasta que ya no esté rosada por dentro. Sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chocolate negro

1 cuadrado(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 4g fat ● 4g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chocolate oscuro 70-85%

1 cuadrado(s) (10g)

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%

2 cuadrado(s) (20g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Semillas de girasol

90 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol

1/2 oz (14g)

Para las 3 comidas:

nueces de girasol

1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Yogur griego bajo en azúcar

1 recipiente(s) - 78 kcal ● 12g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Yogur griego saborizado bajo en azúcar

1 envase(s) (150g)

Para las 3 comidas:

Yogur griego saborizado bajo en azúcar

3 envase(s) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chicharrones con salsa

116 kcal ● 12g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones

2/3 oz (19g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

2 2/3 cda (48g)

Para las 2 comidas:

chicharrones

1 1/3 oz (38g)

salsa (salsa para tacos/guacamole)

5 1/3 cda (96g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frutos secos mixtos

2 cucharada (17g)

Para las 2 comidas:

frutos secos mixtos

4 cucharada (34g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Ensalada de tocino y queso de cabra

568 kcal ● 29g protein ● 48g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



nueces de girasol

2 1/2 cdita (10g)

tocino

2 1/2 rebanada(s) (25g)

aceite de oliva

2 1/2 cdita (mL)

queso de cabra

2 1/2 oz (71g)

mezcla de hojas verdes

2 1/2 taza (75g)

1. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
2. Mientras tanto, mezcla las hojas verdes, las semillas de girasol, el queso de cabra y el aceite de oliva.
3. Cuando el tocino se haya enfriado, desmenúzalo por encima de las hojas y sirve.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Guisantes sugar snap rociados con aceite de oliva

82 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

2/3 taza (96g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2 cdita (mL)

guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Prepara los guisantes tipo sugar snap según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s) - 423 kcal ● 67g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2/3 cda (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
2/3 lbs (299g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 1/3 cda (mL)
**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**
1 1/3 lbs (597g)

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.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Tomates asados

1 tomate(s) - 60 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 tomate(s)

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.

Carnitas en olla de cocción lenta

10 2/3 oz - 547 kcal ● 53g protein ● 37g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 oz

paleta de cerdo
2/3 lbs (302g)

1. Sazona la paleta de cerdo con un poco de sal y pimienta.
2. Coloca el cerdo en una olla de cocción lenta, tapa y cocina a baja temperatura durante 6-8 horas. El tiempo puede variar, así que revisa de vez en cuando. El cerdo debe desmenuzarse fácilmente cuando esté listo.
3. Usa dos tenedores para desmenuzar el cerdo. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Arroz de coliflor con tocino

1 1/2 taza(s) - 245 kcal ● 16g protein ● 17g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coliflor congelada
1 1/2 taza (170g)
tocino crudo
1 1/2 rebanada(s) (43g)

Para las 2 comidas:

coliflor congelada
3 taza (340g)
tocino crudo
3 rebanada(s) (85g)

1. Cocina el arroz de coliflor congelado y el tocino según las instrucciones del paquete.
2. Una vez listo, pica el tocino y mézclalo con el arroz de coliflor junto con cualquier grasa que haya soltado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

8 onza(s) - 296 kcal ● 51g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

1/2 cda (3g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

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.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Verduras mixtas

1/4 taza(s) - 24 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza(s)

mezcla de verduras congeladas

4 cucharada (34g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Muslos de pollo con tomillo y lima

490 kcal ● 58g protein ● 28g fat ● 2g carbs ● 0g fiber

**aceite**

2/3 cda (mL)

jugo de lima

1 1/3 cda (mL)

tomillo, seco

1/3 cdita, hojas (0g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

2/3 lb (302g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C). Nota: si vas a marinar el pollo (paso opcional) puedes esperar para precalentar el horno.\r\nEn un tazón pequeño, mezcla el aceite, el jugo de lima, el tomillo y un poco de sal y pimienta.\r\nColoca el pollo, con la piel hacia abajo, en una fuente para hornear pequeña. Vierte la mezcla de tomillo y lima sobre el pollo de manera uniforme.\r\nOpcional: Cubre la fuente con film y deja marinar en el refrigerador de 1 hora a toda la noche.\r\nRetira el film si es necesario y hornea durante 30-40 minutos o hasta que el pollo esté cocido por completo.\r\nTransfiere el pollo a un plato, vierte la salsa por encima y sirve.\r\n
-