

Meal Plan - Menú semanal de 25 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

1488 kcal ● 145g protein (39%) ● 86g fat (52%) ● 21g carbs (6%) ● 13g fiber (3%)

Desayuno

210 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



[Bol de huevo duro y aguacate](#)

160 kcal



[Frambuesas](#)

2/3 taza(s)- 48 kcal

Aperitivos

240 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa



[Tomates cherry](#)

3 tomates cherry- 11 kcal



[Queso](#)

2 onza(s)- 229 kcal

Almuerzo

480 kcal, 69g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



[Tomates salteados con ajo y hierbas](#)

85 kcal



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)

10 2/3 onza(s)- 395 kcal

Cena

560 kcal, 54g proteína, 7g carbohidratos netos, 35g grasa



[Palitos de queso](#)

1 palito(s)- 83 kcal



[Wrap de lechuga con pollo estilo jalapeño popper](#)

2 envoltura(s) de lechuga- 478 kcal

Day 2

1453 kcal ● 179g protein (49%) ● 68g fat (42%) ● 19g carbs (5%) ● 13g fiber (4%)

Desayuno

210 kcal, 8g proteína, 6g carbohidratos netos, 13g grasa



[Bol de huevo duro y aguacate](#)

160 kcal



[Frambuesas](#)

2/3 taza(s)- 48 kcal

Aperitivos

240 kcal, 13g proteína, 3g carbohidratos netos, 19g grasa



[Tomates cherry](#)

3 tomates cherry- 11 kcal



[Queso](#)

2 onza(s)- 229 kcal

Almuerzo

480 kcal, 69g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



[Tomates salteados con ajo y hierbas](#)

85 kcal



[Pechuga de pollo con limón y pimienta](#)

10 2/3 onza(s)- 395 kcal

Cena

525 kcal, 89g proteína, 5g carbohidratos netos, 17g grasa



[Pechuga de pollo marinada](#)

14 onza(s)- 495 kcal



[Pimientos y cebollas salteados](#)

31 kcal

Day 3

1483 kcal ● 73g protein (20%) ● 115g fat (70%) ● 21g carbs (6%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

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



Aguacate
176 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

210 kcal, 19g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Chicharrones con salsa
174 kcal

Almuerzo

520 kcal, 23g proteína, 3g carbohidratos netos, 45g grasa



BLT en pan de lechuga
2 sándwich(es)- 518 kcal

Cena

510 kcal, 24g proteína, 9g carbohidratos netos, 41g grasa



Muslos de pollo con champiñones
3 oz- 295 kcal



Arroz de coliflor con mantequilla
2 1/2 taza(s)- 215 kcal

Day 4

1454 kcal ● 101g protein (28%) ● 101g fat (63%) ● 17g carbs (5%) ● 19g fiber (5%)

Desayuno

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



Aguacate
176 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

210 kcal, 19g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Chicharrones con salsa
174 kcal

Almuerzo

520 kcal, 23g proteína, 3g carbohidratos netos, 45g grasa



BLT en pan de lechuga
2 sándwich(es)- 518 kcal

Cena

480 kcal, 51g proteína, 6g carbohidratos netos, 27g grasa



Judías verdes con mantequilla y ajo
98 kcal



Muslos de pollo básicos
9 onza- 383 kcal

Day 5

1454 kcal ● 102g protein (28%) ● 98g fat (61%) ● 20g carbs (5%) ● 21g fiber (6%)

Desayuno

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



Aguacate
176 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Aperitivos

210 kcal, 19g proteína, 7g carbohidratos netos, 10g grasa



Frambuesas
1/2 taza(s)- 36 kcal



Chicharrones con salsa
174 kcal

Almuerzo

480 kcal, 32g proteína, 4g carbohidratos netos, 35g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo
1 wrap(s)- 220 kcal



Nueces
3/8 taza(s)- 262 kcal

Cena

520 kcal, 42g proteína, 6g carbohidratos netos, 34g grasa



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



Pimientos cocidos
3/4 pimiento(s) morrón(es)- 90 kcal

Day 6

1470 kcal ● 108g protein (29%) ● 108g fat (66%) ● 12g carbs (3%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

225 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 17g grasa



Mini muffin de huevo y queso
4 mini muffin(s)- 224 kcal

Aperitivos

200 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Chicharrones con dip de cebolla francesa
200 kcal

Almuerzo

480 kcal, 32g proteína, 4g carbohidratos netos, 35g grasa



Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo
1 wrap(s)- 220 kcal



Nueces
3/8 taza(s)- 262 kcal

Cena

565 kcal, 43g proteína, 3g carbohidratos netos, 42g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos
8 onza(s)- 468 kcal



Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal

Day 7

1489 kcal ● 121g protein (33%) ● 105g fat (64%) ● 10g carbs (3%) ● 4g fiber (1%)

Desayuno

225 kcal, 17g proteína, 1g carbohidratos netos, 17g grasa



Mini muffin de huevo y queso
4 mini muffin(s)- 224 kcal

Almuerzo

500 kcal, 46g proteína, 3g carbohidratos netos, 33g grasa



Muslos de pollo con tomillo y lima
368 kcal



Brócoli con mantequilla
1 taza(s)- 134 kcal

Aperitivos

200 kcal, 14g proteína, 3g carbohidratos netos, 15g grasa



Chicharrones con dip de cebolla francesa
200 kcal

Cena

565 kcal, 43g proteína, 3g carbohidratos netos, 42g grasa



Pollo frito bajo en carbohidratos
8 onza(s)- 468 kcal



Champiñones salteados
4 oz champiñones- 95 kcal

Especias y hierbas

- ☐ sal
1/4 oz (6g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (1g)
- ☐ ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
- ☐ limón y pimienta
1/3 oz (9g)
- ☐ coriandro molido
1/2 cda (3g)
- ☐ comino molido
1/2 cda (3g)
- ☐ condimento cajún
2/3 cdita (1g)
- ☐ tomillo, seco
1/4 cdita, hojas (0g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
9 grande (450g)
- ☐ queso
4 oz (113g)
- ☐ queso en tiras
1 barra (28g)
- ☐ queso cheddar
2 oz (56g)
- ☐ queso crema
1 oz (28g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
2 cucharada (35g)
- ☐ mantequilla
3/8 barra (47g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimiento
1 grande (173g)
- ☐ cebolla
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (24g)
- ☐ tomates
4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (486g)
- ☐ lechuga romana
1/8 cabeza (68g)
- ☐ pimiento jalapeño
4 cucharada, picada (24g)
- ☐ ajo
3 diente(s) (9g)
- ☐ champiñones
10 oz (284g)

Frutas y jugos

- ☐ aguacates
2 1/3 aguacate(s) (469g)
- ☐ frambuesas
3 taza (349g)
- ☐ jugo de limón
1 1/2 cdita (mL)
- ☐ jugo de lima
1 cda (mL)

Grasas y aceites

- ☐ mayonesa
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
3 cda (mL)
- ☐ salsa para marinar
1/2 taza (mL)
- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1386g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1/2 muslo (170 g c/u) (85g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
1 lbs (482g)

Otro

- ☐ condimento italiano
1/3 cda (4g)
- ☐ coliflor congelada
2 1/2 taza (284g)
- ☐ chicharrones
5 oz (142g)
- ☐ dip de cebolla francesa
6 cda (88g)
- ☐ muslos de pollo con piel
1 lbs (454g)

Bebidas

- ☐ agua
2 1/2 cucharada (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ pepinillos encurtidos
4 punta (140g)
- ☐ lechuga iceberg
8 rebanada(s) (280g)
- ☐ judías verdes frescas
4 oz (113g)
- ☐ brócoli congelado
1 taza (91g)

- ☐ salsa (salsa para tacos/guacamole)
12 cda (216g)
- ☐ Frank's Red Hot sauce
2 3/4 cucharada (mL)
- ☐ salsa picante
1 cda (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
12 rebanada(s) (120g)
- ☐ chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas
1 chuleta (185g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
3/4 taza, sin cáscara (75g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Bol de huevo duro y aguacate

160 kcal ● 7g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/2 pizca (0g)

huevos

1 grande (50g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

pimiento

1/2 cucharada, en cubos (5g)

cebolla

1/2 cda picada (5g)

aguacates, picado

1/4 aguacate(s) (50g)

Para las 2 comidas:

sal

1 pizca (0g)

huevos

2 grande (100g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

pimiento

1 cucharada, en cubos (9g)

cebolla

1 cda picada (10g)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

1. Colocar los huevos en un cazo pequeño y cubrir con agua.
2. Llevar el agua a ebullición. Una vez que empiece a hervir, tapar el cazo y apagar el fuego. Dejar reposar los huevos durante 8-10 minutos.
3. Mientras se cuecen los huevos, picar el pimiento, la cebolla y el aguacate.
4. Pasar los huevos a un baño de hielo durante un par de minutos.
5. Pelar los huevos y picarlos en trozos del tamaño de un bocado.
6. Combinar los huevos con todos los demás ingredientes y mezclar.
7. Servir.

Frambuesas

2/3 taza(s) - 48 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

2/3 taza (82g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

1 1/3 taza (164g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

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 3 comidas:

jugo de limón

1 1/2 cdita (mL)

aguacates

1 1/2 aguacate(s) (302g)

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 3 comidas:

huevos

3 grande (150g)

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.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mini muffin de huevo y queso

4 mini muffin(s) - 224 kcal ● 17g protein ● 17g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso cheddar
3 cucharada, rallada (21g)
agua
2/3 cda (mL)
huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

queso cheddar
6 cucharada, rallada (42g)
agua
1 1/3 cda (mL)
huevos
4 grande (200g)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso.
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta).
Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético.
Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates salteados con ajo y hierbas

85 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal
1/6 cdita (1g)
condimento italiano
1/6 cda (2g)
tomates
1/3 pinta, tomates cherry (99g)
ajo, picado
1/3 diente(s) (1g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

sal
1/3 cdita (2g)
condimento italiano
1/3 cda (4g)
tomates
2/3 pinta, tomates cherry (199g)
ajo, picado
2/3 diente(s) (2g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Calienta aceite en una sartén grande. Añade el ajo y cocina menos de un minuto, hasta que desprenda aroma.
2. Añade los tomates y todos los condimentos a la sartén y cocina a fuego bajo durante 5-7 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los tomates se ablanden y pierdan su forma redonda firme.
3. Servir.

Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s) - 395 kcal ● 68g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

2/3 cda (5g)

aceite de oliva

1/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

2/3 lbs (299g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

1 1/3 cda (9g)

aceite de oliva

2/3 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda

1 1/3 lbs (597g)

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.
-

Almuerzo 2

Comer los día 3 y día 4

BLT en pan de lechuga

2 sándwich(es) - 518 kcal ● 23g protein ● 45g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

pepinillos encurtidos

2 punta (70g)

tomates

4 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa)
(80g)

mayonesa

2 cda (mL)

tocino

6 rebanada(s) (60g)

lechuga iceberg

4 rebanada(s) (140g)

Para las 2 comidas:

pepinillos encurtidos

4 punta (140g)

tomates

8 rodaja mediana (≈0.6 cm gruesa)
(160g)

mayonesa

4 cda (mL)

tocino

12 rebanada(s) (120g)

lechuga iceberg

8 rebanada(s) (280g)

1. Cocina el bacon según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, corta dos bordes redondeados de la lechuga iceberg para formar las dos partes del “pan”.
3. Unta mayonesa en la hoja superior de iceberg.
4. Añade el bacon cocido, los tomates y los pepinillos en la hoja inferior de iceberg y cubre con la otra hoja.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Wrap de lechuga con pollo estilo búfalo

1 wrap(s) - 220 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, cortado por la mitad

4 cucharadita de tomates cherry (12g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos

4 oz (113g)

aceite

1/6 cda (mL)

lechuga romana

1 hoja exterior (28g)

Frank's Red Hot sauce

4 cucharadita (mL)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

aguacates, picado

1/6 aguacate(s) (34g)

Para las 2 comidas:

tomates, cortado por la mitad

2 2/3 cucharada de tomates cherry (25g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, en cubos

1/2 lbs (227g)

aceite

1/3 cda (mL)

lechuga romana

2 hoja exterior (56g)

Frank's Red Hot sauce

2 2/3 cucharada (mL)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

aguacates, picado

1/3 aguacate(s) (67g)

1. (Nota: se recomienda la salsa Frank's Original Red Hot para los que siguen dieta paleo porque usa ingredientes naturales. Sin embargo, cualquier salsa picante funcionará.)
2. Corta el pollo en cubos y colócalo en un bol con la salsa picante, sal y pimienta. Mezcla para cubrir.
3. Añade el aceite a una sartén a fuego medio.
4. Agrega el pollo a la sartén y cocina 7-10 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Arma el wrap tomando una hoja de lechuga y cubriéndola con pollo, tomates y aguacate.
6. Sirve.

Nueces

3/8 taza(s) - 262 kcal ● 6g protein ● 24g fat ● 3g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

6 cucharada, sin cáscara (38g)

Para las 2 comidas:

nueces

3/4 taza, sin cáscara (75g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Muslos de pollo con tomillo y lima

368 kcal ● 43g protein ● 21g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



aceite

1/2 cda (mL)

jugo de lima

1 cda (mL)

tomillo, seco

1/4 cdita, hojas (0g)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lb (227g)

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

Brócoli con mantequilla

1 taza(s) - 134 kcal ● 3g protein ● 12g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

mantequilla

1 cda (14g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

brócoli congelado

1 taza (91g)

sal

1/2 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.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Tomates cherry

3 tomates cherry - 11 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

3 tomates cherry (51g)

Para las 2 comidas:

tomates

6 tomates cherry (102g)

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

Queso

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



Translation missing:
es.for_single_meal

queso

2 oz (57g)

Para las 2 comidas:

queso

4 oz (113g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Frambuesas

1/2 taza(s) - 36 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1/2 taza (62g)

Para las 3 comidas:

frambuesas

1 1/2 taza (185g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Chicharrones con salsa

174 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones

1 oz (28g)

**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**

4 cda (72g)

Para las 3 comidas:

chicharrones

3 oz (85g)

**salsa (salsa para
tacos/guacamole)**

12 cda (216g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Chicharrones con dip de cebolla francesa

200 kcal ● 14g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones

3/4 oz (21g)

dip de cebolla francesa

3 cda (44g)

Para las 2 comidas:

chicharrones

1 1/2 oz (43g)

dip de cebolla francesa

6 cda (88g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Palitos de queso

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



Rinde 1 palito(s)

queso en tiras

1 barra (28g)

1. La receta no tiene
instrucciones.

Wrap de lechuga con pollo estilo jalapeño popper

2 envoltura(s) de lechuga - 478 kcal ● 48g protein ● 29g fat ● 5g carbs ● 1g fiber



Rinde 2 envoltura(s) de lechuga

queso cheddar

2 cucharada, rallada (14g)

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

pimiento jalapeño, sin semillas

4 cucharada, picada (24g)

ajo en polvo

1/4 cdita (1g)

mayonesa

1 cucharada (mL)

queso crema, ablandado

1 oz (28g)

yogur griego desnatado, natural

2 cucharada (35g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (170g)

1. Sazona el pollo con un poco de sal/pimienta y cocínalo en una sartén antiadherente o hornea a 350°F (180°C) durante 25-30 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido. Reserva y deja enfriar.
2. En un bol grande, mezcla el queso crema, el yogur griego, la mayonesa, el ajo en polvo y los jalapeños (puedes ajustar el nivel de picante omitiendo o incluyendo las semillas. Cuantas más semillas, más picante). Reserva.
3. Cuando el pollo esté lo suficientemente frío para manipular, córtalo en dados y añádelo al bol. Remueve para integrar.
4. Incorpora suavemente el queso cheddar rallado y sazona con sal/pimienta al gusto.
5. Reparte la mezcla sobre las hojas de lechuga. Sirve.
6. Consejo para meal prep: guarda la mezcla de ensalada de pollo por separado en un recipiente hermético en el frigorífico. Monta los wraps de lechuga justo antes de servir.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Pechuga de pollo marinada

14 onza(s) - 495 kcal ● 88g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Rinde 14 onza(s)

salsa para marinar

1/2 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

14 oz (392g)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
2. Refrigera 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.

Pimientos y cebollas salteados

31 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



aceite

1/8 cda (mL)

cebolla, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

pimiento, cortado en tiras

1/4 grande (41g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos. \r\n\r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 3

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.

Arroz de coliflor con mantequilla

2 1/2 taza(s) - 215 kcal ● 3g protein ● 18g fat ● 8g carbs ● 3g fiber



Rinde 2 1/2 taza(s)

coliflor congelada

2 1/2 taza (284g)

mantequilla

5 cedita (23g)

1. Prepara el arroz de coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mientras aún esté caliente, mezcla la mantequilla con el arroz de coliflor.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 4

Judías verdes con mantequilla y ajo

98 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



ajo, picado finamente

3/4 diente(s) (2g)

judías verdes frescas, recortado y partido por la mitad

4 oz (113g)

limón y pimienta

3/4 pizca (0g)

sal

1/8 cedita (1g)

mantequilla

1/2 cda (7g)

1. Coloca las judías verdes en una sartén grande y cúbrealas con agua; lleva a ebullición.
 2. Reduce el fuego a medio-bajo y cuece a fuego lento hasta que las judías empiecen a ablandarse, unos 5 minutos. Escurre el agua.
 3. Añade mantequilla a las judías verdes; cocina y remueve hasta que la mantequilla se derrita, 2 a 3 minutos.
 4. Cocina y saltea el ajo con las judías verdes hasta que el ajo esté tierno y fragante, 3 a 4 minutos. Sazona con pimienta de limón y sal.
 5. Sirve.
-

Muslos de pollo básicos

9 onza - 383 kcal ● 48g protein ● 21g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 onza

aceite

3/8 cda (mL)

muslos de pollo sin hueso y sin piel

1/2 lbs (255g)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 5

Chuletas de cerdo frotadas con cilantro y comino

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



Rinde 1 chuleta(s)

aceite de oliva, dividido

1 cda (mL)

pimienta negra

1 pizca (0g)

chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas

1 chuleta (185g)

coriandro molido

1/2 cda (3g)

comino molido

1/2 cda (3g)

ajo, picado

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

sal

1/4 cdita (2g)

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

Pimientos cocidos

3/4 pimiento(s) morrón(es) - 90 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 3/4 pimiento(s) morrón(es)

pimiento, sin semillas y cortado en tiras

3/4 grande (123g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

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

Cena 6 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Pollo frito bajo en carbohidratos

8 onza(s) - 468 kcal ● 40g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones, machacado

1/4 oz (7g)

muslos de pollo con piel

1/2 lbs (227g)

condimento cajún

1/3 cdita (1g)

salsa picante

1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

chicharrones, machacado

1/2 oz (14g)

muslos de pollo con piel

16 oz (454g)

condimento cajún

2/3 cdita (1g)

salsa picante

1 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Mezcla los chicharrones triturados en un bol con el condimento cajún.
3. Cubre cada pieza de pollo con salsa picante por todos los lados.
4. Espolvorea y presiona ligeramente la mezcla de chicharrón en todos los lados del pollo.
5. Coloca el pollo sobre una rejilla en una bandeja para hornear.
6. Cocina durante 40 minutos o hasta que esté hecho. Gratina brevemente los muslos para que la piel quede más crujiente.

Champiñones salteados

4 oz champiñones - 95 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

champiñones, cortado en rodajas
4 oz (113g)
aceite
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

champiñones, cortado en rodajas
1/2 lbs (227g)
aceite
1 cda (mL)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
 2. Añade los champiñones a la sartén y cocina hasta que se ablanden, aproximadamente 5-10 minutos.
 3. Sazona con sal/pimienta y las especias o hierbas que tengas a mano. Sirve.
-