

Meal Plan - Menú semanal de 30 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

1549 kcal ● 149g protein (38%) ● 93g fat (54%) ● 22g carbs (6%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

235 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos revueltos básicos
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

200 kcal, 8g proteína, 9g carbohidratos netos, 14g grasa



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

520 kcal, 69g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



Judías verdes con mantequilla
98 kcal



Pechuga de pollo básica
10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Cena

595 kcal, 54g proteína, 6g carbohidratos netos, 39g grasa



Queso
1 onza(s)- 114 kcal



Wrap de lechuga con pollo estilo jalapeño popper
2 envoltura(s) de lechuga- 478 kcal

Day 2

1549 kcal ● 149g protein (38%) ● 93g fat (54%) ● 22g carbs (6%) ● 7g fiber (2%)

Desayuno

235 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 16g grasa



Huevos revueltos básicos
2 2/3 huevo(s)- 212 kcal



Tomates cherry
6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

200 kcal, 8g proteína, 9g carbohidratos netos, 14g grasa



Chocolate negro
2 cuadrado(s)- 120 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

520 kcal, 69g proteína, 4g carbohidratos netos, 25g grasa



Judías verdes con mantequilla
98 kcal



Pechuga de pollo básica
10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Cena

595 kcal, 54g proteína, 6g carbohidratos netos, 39g grasa



Queso
1 onza(s)- 114 kcal



Wrap de lechuga con pollo estilo jalapeño popper
2 envoltura(s) de lechuga- 478 kcal

Day 3

1465 kcal183g protein (50%)68g fat (42%)24g carbs (7%)6g fiber (2%)

Desayuno

235 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 16g grasa

Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s)- 212 kcal

Tomates cherry

6 tomates cherry- 21 kcal

Aperitivos

175 kcal, 10g proteína, 10g carbohidratos netos, 10g grasa

Chicharrones con dip de cebolla francesa

134 kcal

Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

565 kcal, 78g proteína, 5g carbohidratos netos, 25g grasa

Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal

Cena

495 kcal, 77g proteína, 6g carbohidratos netos, 17g grasa

Pechuga de pollo marinada

12 onza(s)- 424 kcal

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal

Day 4

1528 kcal173g protein (45%)77g fat (45%)28g carbs (7%)8g fiber (2%)

Desayuno

295 kcal, 8g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa

Semillas de girasol

135 kcal

Arándanos con nata

161 kcal

Aperitivos

175 kcal, 10g proteína, 10g carbohidratos netos, 10g grasa

Chicharrones con dip de cebolla francesa

134 kcal

Mandarina

1 mandarina(s)- 39 kcal

Almuerzo

565 kcal, 78g proteína, 5g carbohidratos netos, 25g grasa

Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

Pechuga de pollo con balsámico

12 oz- 473 kcal

Cena

495 kcal, 77g proteína, 6g carbohidratos netos, 17g grasa

Pechuga de pollo marinada

12 onza(s)- 424 kcal

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal

Day 5

1473 kcal● 90g protein (24%)● 108g fat (66%)● 20g carbs (6%)● 14g fiber (4%)

Desayuno

295 kcal, 8g proteína, 7g carbohidratos netos, 25g grasa

Semillas de girasol
135 kcal

Arándanos con nata
161 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa

Pistachos
188 kcal

Almuerzo

435 kcal, 30g proteína, 4g carbohidratos netos, 32g grasa

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

Judías verdes con mantequilla
98 kcal

Cena

555 kcal, 46g proteína, 3g carbohidratos netos, 37g grasa

Alitas de pollo estilo indio
12 onza(s)- 495 kcal

Coles de Bruselas asadas
58 kcal

Day 6

1544 kcal● 87g protein (22%)● 113g fat (66%)● 24g carbs (6%)● 21g fiber (6%)

Desayuno

325 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa

Huevos con tomate y aguacate
326 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa

Pistachos
188 kcal

Almuerzo

480 kcal, 20g proteína, 11g carbohidratos netos, 37g grasa

Arroz de coliflor
2 taza(s)- 121 kcal

Espinacas salteadas sencillas
100 kcal

Salchicha italiana
1 unidad- 257 kcal

Cena

555 kcal, 46g proteína, 3g carbohidratos netos, 37g grasa

Alitas de pollo estilo indio
12 onza(s)- 495 kcal

Coles de Bruselas asadas
58 kcal

Day 7

1492 kcal ● 96g protein (26%) ● 105g fat (63%) ● 22g carbs (6%) ● 18g fiber (5%)

Desayuno

325 kcal, 15g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



Huevos con tomate y aguacate

326 kcal

Aperitivos

190 kcal, 7g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



Pistachos

188 kcal

Almuerzo

480 kcal, 20g proteína, 11g carbohidratos netos, 37g grasa



Arroz de coliflor

2 taza(s)- 121 kcal



Espinacas salteadas sencillas

100 kcal



Salchicha italiana

1 unidad- 257 kcal

Cena

500 kcal, 55g proteína, 1g carbohidratos netos, 29g grasa



Pavo molido básico

9 1/3 onza- 438 kcal



Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

1 taza(s)- 64 kcal

Productos lácteos y huevos

- ☐ huevos
12 grande (600g)
- ☐ queso en tiras
2 barra (56g)
- ☐ queso
2 oz (57g)
- ☐ queso cheddar
4 cucharada, rallada (28g)
- ☐ queso crema
2 oz (57g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
4 cucharada (70g)
- ☐ mantequilla
1/4 barra (32g)
- ☐ nata para montar
1/3 taza (mL)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
3 oz (mL)
- ☐ mayonesa
2 cucharada (mL)
- ☐ salsa para marinar
3/4 taza (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 oz (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
6 cucharada (mL)

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
5 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (687g)
- ☐ lechuga romana
4 hoja interior (24g)
- ☐ pimiento jalapeño
1/2 taza, picada (47g)
- ☐ judías verdes congeladas
3 1/3 taza (403g)
- ☐ coles de Bruselas
4 oz (113g)
- ☐ ajo
2 diente (6g)
- ☐ espinaca fresca
8 1/2 taza(s) (255g)

Dulces

- ☐ chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

Especias y hierbas

- ☐ ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
- ☐ sal
1/2 oz (15g)
- ☐ pimienta negra
1/8 oz (2g)
- ☐ curry en polvo
2 1/4 cda (14g)
- ☐ albahaca fresca
4 hojas (2g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 lbs (2290g)
- ☐ alitas de pollo, con piel, crudas
2 lbs (908g)
- ☐ pavo molido, crudo
9 1/3 oz (265g)

Otro

- ☐ chicharrones
1 oz (28g)
- ☐ dip de cebolla francesa
4 cda (59g)
- ☐ condimento italiano
3/4 cdita (3g)
- ☐ coliflor congelada
4 taza (454g)
- ☐ Salchicha italiana de cerdo, cruda
2 link (215g)
- ☐ coliflor triturada congelada
1 taza, congelada (106g)

Frutas y jugos

- ☐ clementinas
2 fruta (148g)
- ☐ arándanos
1/2 taza (74g)
- ☐ aguacates
1 aguacate(s) (201g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)
- ☐ pistachos, pelados
3/4 taza (92g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ Frank's Red Hot sauce
4 cucharadita (mL)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Huevos revueltos básicos

2 2/3 huevo(s) - 212 kcal ● 17g protein ● 16g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 2/3 grande (133g)

aceite

2/3 cdita (mL)

Para las 3 comidas:

huevos

8 grande (400g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Bate los huevos en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, remuévelos para hacerlos revueltos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido. Sazona con sal/pimienta.

Tomates cherry

6 tomates cherry - 21 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates

6 tomates cherry (102g)

Para las 3 comidas:

tomates

18 tomates cherry (306g)

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

Desayuno 2

Comer los día 4 y día 5

Semillas de girasol

135 kcal  6g protein  11g fat  2g carbs  2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces de girasol
3/4 oz (21g)

Para las 2 comidas:

nueces de girasol
1 1/2 oz (43g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Arándanos con nata

161 kcal  1g protein  14g fat  6g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arándanos
4 cucharada (37g)
nata para montar
2 2/3 cucharada (mL)

Para las 2 comidas:

arándanos
1/2 taza (74g)
nata para montar
1/3 taza (mL)

1. Coloca los arándanos en un bol y vierte la nata (crema) por encima. También puedes batir la nata antes si lo prefieres.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Huevos con tomate y aguacate

326 kcal ● 15g protein ● 24g fat ● 4g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

albahaca fresca, troceado

2 hojas (1g)

aguacates, en rodajas

1/2 aguacate(s) (101g)

tomates

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

pimienta negra

2 pizca (0g)

huevos

2 grande (100g)

sal

2 pizca (1g)

Para las 2 comidas:

albahaca fresca, troceado

4 hojas (2g)

aguacates, en rodajas

1 aguacate(s) (201g)

tomates

4 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (108g)

pimienta negra

4 pizca (0g)

huevos

4 grande (200g)

sal

4 pizca (2g)

1. Cocina los huevos según tu preferencia, sazonando con sal y pimienta.
2. Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre con aguacate, albahaca y luego los huevos.
3. Servir.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Judías verdes con mantequilla

98 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

judías verdes congeladas

2/3 taza (81g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

mantequilla

2 cdita (9g)

Para las 2 comidas:

judías verdes congeladas

1 1/3 taza (161g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

mantequilla

4 cdita (18g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazón 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.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3 y día 4

Tomates asados

1 1/2 tomate(s) - 89 kcal ● 1g protein ● 7g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates
1 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(137g)
aceite
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tomates
3 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(273g)
aceite
3 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.

Pechuga de pollo con balsámico

12 oz - 473 kcal ● 77g protein ● 18g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

condimento italiano

3/8 cdita (1g)

aceite

1 1/2 cdita (mL)

vinagreta balsámica

3 cucharada (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

3/4 lbs (340g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano

3/4 cdita (3g)

aceite

3 cdita (mL)

vinagreta balsámica

6 cucharada (mL)

**pechuga de pollo sin piel ni
hueso, cruda**

1 1/2 lbs (680g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 5

Alitas de pollo estilo búfalo

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



Rinde 8 onza(s)

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)

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.

Judías verdes con mantequilla

98 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



judías verdes congeladas
2/3 taza (81g)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)
mantequilla
2 cdita (9g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Arroz de coliflor

2 taza(s) - 121 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
2 cdita (mL)
coliflor congelada
2 taza (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
4 cdita (mL)
coliflor congelada
4 taza (454g)

1. Cocina la coliflor según las instrucciones del paquete.
2. Mezcla con aceite y un poco de sal y pimienta.
3. Servir.

Espinacas salteadas sencillas

100 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos
1/2 diente (2g)
espinaca fresca
4 taza(s) (120g)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

Para las 2 comidas:

ajo, cortado en cubitos
1 diente (3g)
espinaca fresca
8 taza(s) (240g)
aceite de oliva
1 cda (mL)
sal
1/4 cdita (2g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)

1. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.
2. Añade el ajo y saltea durante uno o dos minutos hasta que desprenda aroma.
3. A fuego alto, añade las espinacas, la sal y la pimienta y remueve rápidamente hasta que las espinacas se hayan marchitado.
4. Servir.

Salchicha italiana

1 unidad - 257 kcal ● 14g protein ● 21g fat ● 3g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

Salchicha italiana de cerdo, cruda
1 link (108g)

Para las 2 comidas:

Salchicha italiana de cerdo, cruda
2 link (215g)

1. Cocina la salchicha en sartén o en el horno. Sartén: Coloca la salchicha en una sartén y añade agua hasta ½" de profundidad. Lleva a hervor suave (a fuego lento) y tapa. Cocina a fuego lento durante 12 minutos. Retira la tapa y continúa cocinando a fuego lento hasta que el agua se evapore y la salchicha se dore. Horno: Coloca la salchicha en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio. Coloca en un horno frío y pon la temperatura a 350°F (180°C). Cocina durante 25-35 minutos o hasta que no esté rosada por dentro.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Chocolate negro

2 cuadrado(s) - 120 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

Para las 2 comidas:

chocolate oscuro 70-85%
4 cuadrado(s) (40g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Chicharrones con dip de cebolla francesa

134 kcal ● 10g protein ● 10g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones
1/2 oz (14g)
dip de cebolla francesa
2 cda (29g)

Para las 2 comidas:

chicharrones
1 oz (28g)
dip de cebolla francesa
4 cda (59g)

- 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 2 comidas:

clementinas
2 fruta (148g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

Pistachos

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



Translation missing:
es.for_single_meal

pistachos, pelados
4 cucharada (31g)

Para las 3 comidas:

pistachos, pelados
3/4 taza (92g)

- 1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

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 2 comidas:

queso
2 oz (57g)

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



Translation missing:
es.for_single_meal

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)

Para las 2 comidas:

queso cheddar
4 cucharada, rallada (28g)
lechuga romana
4 hoja interior (24g)
pimiento jalapeño, sin semillas
1/2 taza, picada (47g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
mayonesa
2 cucharada (mL)
queso crema, ablandado
2 oz (57g)
yogur griego desnatado, natural
4 cucharada (70g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3/4 lbs (340g)

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 yazona 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 3 y día 4

Pechuga de pollo marinada

12 onza(s) - 424 kcal ● 76g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

salsa para marinar

6 cucharada (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

3/4 lbs (336g)

Para las 2 comidas:

salsa para marinar

3/4 taza (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 1/2 lbs (672g)

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.

Judías verdes rociadas con aceite de oliva

72 kcal ● 1g protein ● 5g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1 cdita (mL)

judías verdes congeladas

2/3 taza (81g)

sal

1/2 pizca (0g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

2 cdita (mL)

judías verdes congeladas

1 1/3 taza (161g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Prepara las judías verdes según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta.

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Alitas de pollo estilo indio

12 onza(s) - 495 kcal ● 44g protein ● 34g fat ● 0g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

curry en polvo

1 cda (7g)

sal

3/4 cdita (5g)

alitas de pollo, con piel, crudas

3/4 lbs (341g)

aceite

1/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

curry en polvo

2 1/4 cda (14g)

sal

1 1/2 cdita (9g)

alitas de pollo, con piel, crudas

1 1/2 lbs (681g)

aceite

3/8 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Engrasa una bandeja grande para hornear con el aceite de tu elección.
3. Sazona las alitas con sal y curry en polvo, asegurándote de frotarlo y cubrir todos los lados.
4. Hornea en el horno durante 35-40 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (75°C).
5. Servir.

Coles de Bruselas asadas

58 kcal ● 2g protein ● 3g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

coles de Bruselas

2 oz (57g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

coles de Bruselas

4 oz (113g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

1. Precalienta el horno a 400 F (200 C).
2. Para preparar las coles de Bruselas, corta los extremos marrones y retira las hojas exteriores amarillas.
3. En un bol mediano, mézclalas con el aceite, la sal y la pimienta hasta que estén bien cubiertas.
4. Extiéndelas de forma uniforme en una bandeja y ásalas durante unos 30-35 minutos hasta que estén tiernas por dentro. Vigílas mientras se cocinan y agita la bandeja de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.
5. Retira del horno y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 7

Pavo molido básico

9 1/3 onza - 438 kcal ● 52g protein ● 25g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 9 1/3 onza

aceite

1 1/6 cdita (mL)

pavo molido, crudo

9 1/3 oz (265g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade el pavo y desmenúzalo. Sazona con sal, pimienta y los condimentos que prefieras. Cocina hasta que esté dorado, 7-10 minutos.
2. Sirve.

Coliflor 'riced' con espinacas y mantequilla

1 taza(s) - 64 kcal ● 3g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

ajo, picado fino

1 diente (3g)

espinaca fresca, picado

1/2 taza(s) (15g)

coliflor triturada congelada

16 cucharada, congelada (106g)

mantequilla

1/3 cda (5g)

1. Cocina la coliflor rallada según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, pica finamente las espinacas y el ajo.
3. Cuando la coliflor esté lista y aún caliente, añade las espinacas, el ajo, la mantequilla y un poco de sal y pimienta. Mezcla bien hasta que la mantequilla se haya derretido.
4. Sirve.