

Meal Plan - Menú semanal ayuno intermitente de 1500 calorías



[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 1452 kcal ● 114g protein (31%) ● 55g fat (34%) ● 108g carbs (30%) ● 16g fiber (4%)

Almuerzo

725 kcal, 55g proteína, 71g carbohidratos netos, 19g grasa



Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido- 109 kcal



Salteado de cerdo y verduras

440 kcal



Lentejas

174 kcal

Cena

730 kcal, 59g proteína, 37g carbohidratos netos, 36g grasa



Tomates asados

3 1/2 tomate(s)- 208 kcal



Arroz blanco con mantequilla

121 kcal



Pollo al horno con ajo y parmesano

8 onza(s)- 399 kcal

Day 2 1463 kcal ● 108g protein (29%) ● 47g fat (29%) ● 127g carbs (35%) ● 25g fiber (7%)

Almuerzo

740 kcal, 30g proteína, 68g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich a la plancha con champiñones y queso

646 kcal



Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal

Cena

720 kcal, 78g proteína, 59g carbohidratos netos, 14g grasa



Lentejas

405 kcal



Pechuga de pollo básica

8 onza(s)- 317 kcal

Day 3 1466 kcal ● 130g protein (35%) ● 49g fat (30%) ● 104g carbs (28%) ● 21g fiber (6%)

Almuerzo

740 kcal, 30g proteína, 68g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich a la plancha con champiñones y queso

646 kcal



Arándanos

1 taza(s)- 95 kcal

Cena

725 kcal, 100g proteína, 36g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

13 1/3 onza(s)- 494 kcal



Lentejas

231 kcal

Day 4

1456 kcal ● 146g protein (40%) ● 34g fat (21%) ● 119g carbs (33%) ● 24g fiber (7%)

Almuerzo

730 kcal, 45g proteína, 83g carbohidratos netos, 17g grasa



Compota de manzana
114 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
2 1/2 lata(s)- 618 kcal

Cena

725 kcal, 100g proteína, 36g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta
13 1/3 onza(s)- 494 kcal



Lentejas
231 kcal

Day 5

1453 kcal ● 109g protein (30%) ● 77g fat (47%) ● 54g carbs (15%) ● 28g fiber (8%)

Almuerzo

685 kcal, 57g proteína, 36g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich simple de pavo
1 sándwich(es)- 544 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

770 kcal, 52g proteína, 18g carbohidratos netos, 44g grasa



Col rizada (collard) con ajo
398 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
5 1/3 onza(s)- 372 kcal

Day 6

1453 kcal ● 109g protein (30%) ● 77g fat (47%) ● 54g carbs (15%) ● 28g fiber (8%)

Almuerzo

685 kcal, 57g proteína, 36g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich simple de pavo
1 sándwich(es)- 544 kcal



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal

Cena

770 kcal, 52g proteína, 18g carbohidratos netos, 44g grasa



Col rizada (collard) con ajo
398 kcal



Muslos de pollo con piel, miel y mostaza
5 1/3 onza(s)- 372 kcal

Day 7

1471 kcal ● 95g protein (26%) ● 80g fat (49%) ● 75g carbs (20%) ● 16g fiber (4%)

Almuerzo

680 kcal, 44g proteína, 54g carbohidratos netos, 30g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal



Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch
1 sándwich(es)- 456 kcal

Cena

790 kcal, 52g proteína, 21g carbohidratos netos, 51g grasa



Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak
3 wrap(s) de lechuga- 668 kcal



Ensalada mixta
121 kcal

Verduras y productos vegetales

- ☐ tomates
4 1/2 entero mediano (≈ 6.4 cm diá.) (536g)
- ☐ ajo
7 3/4 diente(s) (23g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g) (142g)
- ☐ champiñones
2 taza, picada (140g)
- ☐ berza (hojas de col)
2 1/2 lbs (1134g)
- ☐ lechuga romana
1/2 cabeza (286g)
- ☐ pimienta
1 1/2 pequeña (111g)
- ☐ cebolla
3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)
- ☐ cebolla morada
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
- ☐ zanahorias
1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)
- ☐ pepino
1/8 pepino (21 cm) (38g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 1/2 oz (mL)
- ☐ aceite de oliva
1 3/4 oz (mL)
- ☐ mayonesa
2 cda (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
3 oz (mL)
- ☐ aderezo ranch
2 cdita (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1/4 taza (54g)

Bebidas

- ☐ agua
6 1/2 taza(s) (mL)

Especias y hierbas

- ☐ sal
1 1/2 cdita (9g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ mantequilla
3/8 cda (5g)
- ☐ queso parmesano
1 cucharada (6g)
- ☐ queso en lonchas
8 rebanada (21 g c/u) (168g)
- ☐ queso provolone
1 1/2 rebanada(s) (42g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 lbs (1368g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2/3 lbs (303g)

Productos horneados

- ☐ migas de pan
2 cucharada (14g)
- ☐ pan
13 1/2 oz (384g)
- ☐ bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)

Productos de cerdo

- ☐ lomo de cerdo deshuesado
6 oz (170g)

Otro

- ☐ salsa para salteados
2 cucharada (34g)
- ☐ yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- ☐ condimento italiano
3/8 cdita (1g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)

Legumbres y derivados

- ☐ lentejas, crudas
1 1/2 taza (288g)

Frutas y jugos

- ☐ arándanos
2 taza (296g)
- ☐ puré de manzana
2 envase para llevar (~ 113 g) (244g)

- ☐ pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
- ☐ albahaca, seca
1/4 cdita, hojas (0g)
- ☐ tomillo, seco
4 2/3 cdita, molido (7g)
- ☐ limón y pimienta
1 2/3 cda (12g)
- ☐ mostaza marrón tipo deli
1 cda (15g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
2 1/2 lata (~540 g) (1315g)
- ☐ salsa barbacoa
2 cda (34g)

Dulces

- ☐ miel
2/3 cda (14g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
1/2 lbs (227g)

Productos de res

- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
6 oz (170g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Arroz blanco

1/2 taza(s) de arroz cocido - 109 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 24g carbs ● 0g fiber

Rinde 1/2 taza(s) de arroz cocido

arroz blanco de grano largo

2 2/3 cucharada (31g)

agua

1/3 taza(s) (mL)



1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las indicadas a continuación)
2. En una cacerola con una tapa que cierre bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
3. Añade el arroz y remueve.
4. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor saliendo por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
5. Cocina durante 20 minutos.
6. ¡No levantes la tapa! El vapor que queda atrapado dentro de la cacerola es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con pimienta y sirve.

Salteado de cerdo y verduras

440 kcal ● 41g protein ● 18g fat ● 22g carbs ● 6g fiber



lomo de cerdo deshuesado, en cubos

6 oz (170g)

sal

1/8 cdita (1g)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

aceite, dividido

1/4 cda (mL)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

salsa para salteados

2 cucharada (34g)

1. Calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el cerdo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el cerdo y reservar.
2. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
3. Volver a añadir el cerdo a la sartén y mezclar.
4. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
5. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el cerdo esté completamente hecho.
6. Servir.

Lentejas

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



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.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Sándwich a la plancha con champiñones y queso

646 kcal ● 29g protein ● 33g fat ● 50g carbs ● 9g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- queso en lonchas**
2 rebanada (21 g c/u) (42g)
- pan**
4 rebanada(s) (128g)
- tomillo, seco**
2 cdita, molido (3g)
- aceite de oliva**
1 cda (mL)
- champiñones**
1 taza, picada (70g)

Para las 2 comidas:

- queso en lonchas**
4 rebanada (21 g c/u) (84g)
- pan**
8 rebanada(s) (256g)
- tomillo, seco**
4 cdita, molido (6g)
- aceite de oliva**
2 cda (mL)
- champiñones**
2 taza, picada (140g)

1. En una sartén a fuego medio, añade el aceite, los champiñones, el tomillo y sal y pimienta al gusto. Saltea hasta que estén dorados.
2. Coloca el queso en una rebanada de pan y añade los champiñones encima.
3. Cierra el sándwich y vuelve a ponerlo en la sartén hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado. Sirve.
4. Nota: Para hacerlo en cantidad, prepara todos los champiñones y guárdalos en un recipiente hermético. Calienta y arma el sándwich cuando vayas a comer.

Arándanos

1 taza(s) - 95 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 18g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

- arándanos**
1 taza (148g)

Para las 2 comidas:

- arándanos**
2 taza (296g)

1. Enjuaga los arándanos y sirve.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4

Compota de manzana

114 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 25g carbs ● 3g fiber



puré de manzana

2 envase para llevar (~113 g) (244g)

1. Un envase para llevar de 4 oz de compota de manzana = aproximadamente media taza de compota de manzana

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

2 1/2 lata(s) - 618 kcal ● 45g protein ● 17g fat ● 58g carbs ● 13g fiber



Rinde 2 1/2 lata(s)

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

2 1/2 lata (~540 g) (1315g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sándwich simple de pavo

1 sándwich(es) - 544 kcal ● 37g protein ● 30g fat ● 28g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

lechuga romana

1 hoja interior (6g)

tomates

2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)

mayonesa

1 cda (mL)

pan

2 rebanada (64g)

queso en lonchas

2 rebanada (21 g c/u) (42g)

fiambre de pavo

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

lechuga romana

2 hoja interior (12g)

tomates

4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)

mayonesa

2 cda (mL)

pan

4 rebanada (128g)

queso en lonchas

4 rebanada (21 g c/u) (84g)

fiambre de pavo

1/2 lbs (227g)

1. Coloca el pavo, el queso, la lechuga y el tomate en una rebanada de pan.
2. Unta la mayonesa en la otra rebanada de pan y colócala con el lado de la mayonesa hacia abajo sobre el pavo/queso/lechuga/tomate.
3. Sirve.

Yogur griego proteico

1 envase - 139 kcal ● 20g protein ● 3g fat ● 8g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego proteico, con sabor
1 container (150g)

Para las 2 comidas:

yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)

1. Disfruta.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

tomates

3/4 taza de tomates cherry (112g)

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

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

Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 sándwich(es) - 456 kcal ● 39g protein ● 16g fat ● 39g carbs ● 1g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 oz (170g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

lechuga romana

1 hoja interior (6g)

aderezo ranch

2 cdita (mL)

bollos para hamburguesa

1 bollo(s) (51g)

salsa barbacoa

2 cda (34g)

1. Coloque las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbralas con una pulgada de agua. Lleve a ebullición y cocine de 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiera el pollo a un bol y deje enfriar. Una vez frío, use dos tenedores para desmenuzarlo.
3. Combine el pollo y la salsa barbacoa en un bol. Unte aderezo ranch en el pan. Cubra con la mezcla de pollo y lechuga.
4. Sirva.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Tomates asados

3 1/2 tomate(s) - 208 kcal ● 3g protein ● 16g fat ● 8g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 1/2 tomate(s)

tomates

3 1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.)
(319g)

aceite

3 1/2 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.

Arroz blanco con mantequilla

121 kcal ● 2g protein ● 5g fat ● 18g carbs ● 0g fiber



arroz blanco de grano largo

2 cucharada (23g)

agua

1/4 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

mantequilla

3/8 cda (5g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

1. En una cacerola con tapa que ajuste bien, lleva el agua y la sal a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si se ve un poco de vapor escapando por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está demasiado alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡NO LEVANTES LA TAPA!
6. El vapor atrapado dentro de la olla es lo que permite que el arroz se cocine correctamente.
7. Retira del fuego y esponja con un tenedor, mezcla la mantequilla y sazona al gusto con pimienta. Sirve.

Pollo al horno con ajo y parmesano

8 onza(s) - 399 kcal ● 55g protein ● 15g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Rinde 8 onza(s)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

albahaca, seca

1/4 cdita, hojas (0g)

migas de pan

2 cucharada (14g)

queso parmesano

1 cucharada (6g)

ajo, picado

1/4 diente (1g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

1. Precaliente el horno a 350 °F (175 °C). Engrase ligeramente un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. En un bol, mezcle el aceite de oliva y el ajo. En otro bol, mezcle el pan rallado, el queso parmesano, la albahaca y la pimienta. Pase cada pechuga de pollo por la mezcla de aceite y, a continuación, por la mezcla de pan rallado. Coloque las pechugas empanadas en el molde preparado y cubra con la mezcla de pan rallado restante.
3. Hornee 30 minutos en el horno precalentado, o hasta que el pollo ya no esté rosado y los jugos salgan claros.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2

Lentejas

405 kcal ● 28g protein ● 1g fat ● 59g carbs ● 12g fiber



sal

1/8 cdita (1g)

agua

2 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

9 1/3 cucharada (112g)

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.

Pechuga de pollo básica

8 onza(s) - 317 kcal ● 50g protein ● 13g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

aceite

1/2 cda (mL)

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

1/2 lbs (224g)

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 3 y día 4

Pechuga de pollo con limón y pimienta

13 1/3 onza(s) - 494 kcal ● 85g protein ● 16g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

limón y pimienta

5/6 cda (6g)

aceite de oliva

3/8 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

13 1/3 oz (373g)

Para las 2 comidas:

limón y pimienta

1 2/3 cda (12g)

aceite de oliva

5/6 cda (mL)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1 2/3 lbs (747g)

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.

Lentejas

231 kcal ● 16g protein ● 1g fat ● 34g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sal

1/8 cdita (0g)

agua

1 1/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

sal

1/6 cdita (1g)

agua

2 2/3 taza(s) (mL)

lentejas, crudas, enjuagado

2/3 taza (128g)

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.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Col rizada (collard) con ajo

398 kcal ● 18g protein ● 21g fat ● 12g carbs ● 23g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado
3 3/4 diente(s) (11g)
sal
1/3 cdita (2g)
aceite
1 1/4 cda (mL)
berza (hojas de col)
1 1/4 lbs (567g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado
7 1/2 diente(s) (23g)
sal
5/8 cdita (4g)
aceite
2 1/2 cda (mL)
berza (hojas de col)
2 1/2 lbs (1134g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítales los tallos y pica las hojas.
2. Añade el aceite de tu elección a una sartén a fuego medio-bajo. Una vez que el aceite esté caliente (aprox. 1 minuto), añade el ajo y saltea hasta que desprenda aroma, unos 1-2 minutos.
3. Añade las hojas y remueve con frecuencia durante unos 4-6 minutos hasta que estén tiernas y de color brillante (no las dejes oscurecer porque afectará el sabor).
4. Sazona con sal y sirve.

Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s) - 372 kcal ● 34g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1/3 lbs (151g)
sal
1/8 cdita (1g)
tomillo, seco
1/3 cdita, molido (0g)
miel
1/3 cda (7g)
mostaza marrón tipo deli
1/2 cda (8g)

Para las 2 comidas:

muslos de pollo con hueso y piel, crudos
2/3 lbs (303g)
sal
1/6 cdita (1g)
tomillo, seco
2/3 cdita, molido (1g)
miel
2/3 cda (14g)
mostaza marrón tipo deli
1 cda (15g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Bate la miel, la mostaza, el tomillo y la sal en un bol mediano. Añade los muslos de pollo y cúbrelos.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada con papel pergamino.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Wrap de lechuga estilo Philly cheesesteak

3 wrap(s) de lechuga - 668 kcal ● 47g protein ● 47g fat ● 11g carbs ● 4g fiber



Rinde 3 wrap(s) de lechuga

pimiento, cortado en tiras

1 1/2 pequeña (111g)

aceite

3 cdita (mL)

condimento italiano

3/8 cdita (1g)

queso provolone

1 1/2 rebanada(s) (42g)

cebolla, cortado en rodajas

3/4 mediano (diá. 6.4 cm) (83g)

filete de sirloin (sirloin), crudo, cortado en tiras

6 oz (170g)

lechuga romana

3 hoja interior (18g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade la carne y cocina hasta que esté dorada y completamente cocida, unos 5-10 minutos. Retira la carne de la sartén y reserva.
2. Añade las cebollas y los pimientos a la sartén con los jugos restantes y fríe hasta que las verduras estén tiernas, unos 10 minutos.
3. Escurre cualquier líquido restante y vuelve a añadir la carne a la sartén. Añade el queso y remueve hasta que el queso se haya derretido por completo. Sazona con condimento italiano y sal/pimienta al gusto.
4. Sirve la mezcla de carne en las hojas de lechuga.

Ensalada mixta

121 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 7g fiber



aderezo para ensaladas

1 cucharada (mL)

cebolla morada, cortado en rodajas

1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)

tomates, cortado en cubitos

1/2 entero pequeño (≈6.1 cm diá.) (46g)

zanahorias, pelado y rallado o en rodajas

1/2 pequeño (14 cm de largo) (25g)

lechuga romana, rallado

1/2 corazones (250g)

pepino, cortado en rodajas o en cubitos

1/8 pepino (21 cm) (38g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Si quieres preparar varias porciones con antelación, puedes rallar las zanahorias y la lechuga y cortar la cebolla con antelación y guardarlas en el frigorífico en una bolsa Ziploc o en un tupperware para que solo tengas que cortar un poco de pepino y tomate y añadir un poco de aliño la próxima vez.