Meal Plan - Menú semanal de 100 g de proteína

Grocery List Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5 Day 6 Day 7 Recipes

No olvides generar tu plan para la próxima semana en https://www.strongrfastr.com

Day 1

1242 kcal 122g protein (39%) 46g fat (33%) 73g carbs (24%) 13g fiber (4%)

Desayuno

275 kcal, 16g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa

Tomate relleno de huevo y pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Col rizada salteada
61 kcal

Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

435 kcal, 47g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa

Pan pita
1 pan pita(s)- 78 kcal

Chuletas de cerdo con champiñones
1 chuleta(s)- 308 kcal

Verduras mixtas
1/2 taza(s)- 49 kcal

Cena

535 kcal, 59g proteína, 36g carbohidratos netos, 16g grasa

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

Ensalada mixta con tomate simple
76 kcal

Day 2

1164 kcal 114g protein (39%) 48g fat (37%) 53g carbs (18%) 16g fiber (6%)

Desayuno

275 kcal, 16g proteína, 9g carbohidratos netos, 18g grasa

Tomate relleno de huevo y pesto
1 tomate(s)- 129 kcal

Col rizada salteada
61 kcal

Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Almuerzo

435 kcal, 47g proteína, 29g carbohidratos netos, 12g grasa

Pan pita
1 pan pita(s)- 78 kcal

Chuletas de cerdo con champiñones
1 chuleta(s)- 308 kcal

Verduras mixtas
1/2 taza(s)- 49 kcal

Cena

455 kcal, 51g proteína, 15g carbohidratos netos, 18g grasa

Guisantes sugar snap
82 kcal

Pollo con albahaca tailandesa
375 kcal

Day 3

1246 kcal 100g protein (32%) 50g fat (36%) 75g carbs (24%) 24g fiber (8%)

Desayuno

245 kcal, 15g proteína, 31g carbohidratos netos, 3g grasa

Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Uvas
116 kcal

Almuerzo

540 kcal, 34g proteína, 29g carbohidratos netos, 28g grasa

Cacahuetes tostados
1/6 taza(s)- 173 kcal

Sándwich de ensalada de atún con aguacate
1 sándwich(es)- 370 kcal

Cena

455 kcal, 51g proteína, 15g carbohidratos netos, 18g grasa

Guisantes sugar snap
82 kcal

Pollo con albahaca tailandesa
375 kcal

Day 4

1210 kcal 102g protein (34%) 31g fat (23%) 111g carbs (37%) 20g fiber (7%)

Desayuno

245 kcal, 15g proteína, 31g carbohidratos netos, 3g grasa

Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal

Uvas
116 kcal

Almuerzo

520 kcal, 43g proteína, 34g carbohidratos netos, 21g grasa

Bol de cerdo, brócoli y batata
333 kcal

Ensalada de espinacas con arándanos
190 kcal

Cena

440 kcal, 44g proteína, 46g carbohidratos netos, 7g grasa

Bol de camarones, brócoli y arroz
441 kcal

Day 5

1217 kcal 102g protein (33%) 38g fat (28%) 98g carbs (32%) 20g fiber (6%)

Desayuno

255 kcal, 15g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa

Claras de huevo revueltas
61 kcal

Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal

Almuerzo

520 kcal, 43g proteína, 34g carbohidratos netos, 21g grasa

Bol de cerdo, brócoli y batata
333 kcal

Ensalada de espinacas con arándanos
190 kcal

Cena

440 kcal, 44g proteína, 46g carbohidratos netos, 7g grasa

Bol de camarones, brócoli y arroz
441 kcal

Day 6

1163 kcal 121g protein (42%) 52g fat (40%) 38g carbs (13%) 14g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 15g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa

Claras de huevo revueltas
61 kcal

Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal

Almuerzo

490 kcal, 51g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa

Patatas asadas con pesto y parmesano
106 kcal

Muslos de pollo básicos
9 onza- 383 kcal

Cena

420 kcal, 55g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa

Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal

Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Day 7

1163 kcal 121g protein (42%) 52g fat (40%) 38g carbs (13%) 14g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 15g proteína, 19g carbohidratos netos, 10g grasa

Claras de huevo revueltas
61 kcal

Tostada con aguacate estilo suroeste
1 tostada(s)- 193 kcal

Almuerzo

490 kcal, 51g proteína, 16g carbohidratos netos, 23g grasa

Patatas asadas con pesto y parmesano
106 kcal

Muslos de pollo básicos
9 onza- 383 kcal

Cena

420 kcal, 55g proteína, 4g carbohidratos netos, 19g grasa

Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal

Brócoli rociado con aceite de oliva
1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Lista de compras

Productos horneados

- [ ] pan pita
  2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)
- [ ] panes Kaiser
  1 bollo (9 cm diá.) (57g)
- [ ] pan
  1/3 lbs (160g)

Especias y hierbas

- [ ] sal de ajo
  1/2 pizca (0g)
- [ ] pimienta negra
  3 1/2 g (3g)
- [ ] sal
  1/3 oz (9g)
- [ ] mostaza Dijon
  1/2 cda (8g)
- [ ] albahaca fresca
  1/2 taza de hojas enteras (12g)
- [ ] pimentón (paprika)
  1/4 cdita (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- [ ] sopa crema de champiñones condensada
  1/2 lata (312 g) (155g)
- [ ] salsa pesto
  1 1/2 cda (24g)

Verduras y productos vegetales

- [ ] champiñones
  4 oz (113g)
- [ ] cebolla
  5/8 mediano (diá. 6.4 cm) (64g)
- [ ] mezcla de verduras congeladas
  1 taza (135g)
- [ ] tomates
  3 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (446g)
- [ ] kale (col rizada)
  2 taza, picada (80g)
- [ ] guisantes de vaina dulce congelados
  2 2/3 taza (384g)
- [ ] chalotas
  1/2 chalota (57g)
- [ ] pimiento serrano
  2 pimiento(s) (12g)
- [ ] ajo
  2 diente(s) (6g)

Otro

- [ ] mezcla de hojas verdes
  1 3/4 taza (53g)
- [ ] Requesón y copa de frutas
  2 container (340g)
- [ ] guacamole (comercial)
  6 cda (93g)
- [ ] condimento italiano
  1/2 cdita (2g)

Productos avícolas

- [ ] pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
  1 1/2 lbs (680g)
- [ ] muslos de pollo sin hueso y sin piel
  2 lbs (964g)

Productos lácteos y huevos

- [ ] huevos
  2 grande (100g)
- [ ] queso en tiras
  2 barra (56g)
- [ ] queso romano
  1/2 cda (3g)
- [ ] claras de huevo
  3/4 taza (182g)
- [ ] queso parmesano
  1 cda (5g)

Legumbres y derivados

- [ ] salsa de soja
  1 cda (mL)
- [ ] cacahuates tostados
  3 cucharada (27g)
- [ ] frijoles refritos
  3/4 taza (182g)

Dulces

- [ ] azúcar
  1 cdita (4g)

Productos de pescado y mariscos

- [ ] atún enlatado
  1/2 lata (86g)
- [ ] camarón, crudo
  3/4 lbs (341g)

- [ ] brócoli congelado
  22 oz (628g)
- [ ] batatas
  1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- [ ] espinaca fresca
  1/3 paquete (283 g) (96g)
- [ ] patatas
  1/2 lbs (227g)

Productos de cerdo

- [ ] chuleta de cerdo con hueso
  2 chuleta (356g)
- [ ] solomillo de cerdo, crudo
  3/4 lbs (340g)

Grasas y aceites

- [ ] aceite
  1 2/3 oz (mL)
- [ ] aderezo para ensaladas
  1 1/2 cda (mL)
- [ ] aceite de oliva
  1 oz (mL)
- [ ] vinagreta de frambuesa y nueces
  2 3/4 cucharada (mL)
- [ ] vinagreta balsámica
  4 cucharada (mL)

Frutas y jugos

- [ ] aguacates
  1/4 aguacate(s) (50g)
- [ ] jugo de lima
  1/2 cdita (mL)
- [ ] uvas
  4 taza (368g)
- [ ] arándanos rojos deshidratados
  2 3/4 cucharada (27g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- [ ] mezcla de arroz saborizada
  3/4 bolsa (~160 g) (119g)

Productos de frutos secos y semillas

- [ ] nueces
  2 3/4 cucharada, picada (19g)

Recipes

Desayuno 1

Comer los día 1 y día 2

Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s) - 129 kcal 8g protein 8g fat 5g carbs 2g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

tomates
1 entero grande (≈7.6 cm diá.) (182g)
huevos
1 grande (50g)
salsa pesto
1/2 cda (8g)

Para las 2 comidas:

tomates
2 entero grande (≈7.6 cm diá.) (364g)
huevos
2 grande (100g)
salsa pesto
1 cda (16g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta la parte superior de los tomates y saca el interior para formar cuencos.
3. Coloca los tomates en una fuente para horno.
4. Pon pesto en el fondo de cada tomate y luego casca un huevo en cada uno.
5. Sazona con sal y pimienta.
6. Hornea durante 20 minutos.
7. Servir.

Col rizada salteada

61 kcal 1g protein 5g fat 3g carbs 1g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1 cdita (mL)
kale (col rizada)
1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

aceite
2 cdita (mL)
kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la col rizada y saltea durante 3-5 minutos hasta que la col esté ablandada y algo brillante. Servir con una pizca de sal y pimienta.

Palitos de queso

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

Translation missing: es.for_single_meal

queso en tiras
1 barra (28g)

Para las 2 comidas:

queso en tiras
2 barra (56g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal 14g protein 3g fat 13g carbs 0g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

Para las 2 comidas:

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Uvas

116 kcal 1g protein 1g fat 18g carbs 7g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

uvas
2 taza (184g)

Para las 2 comidas:

uvas
4 taza (368g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3

Comer los día 5, día 6 y día 7

Claras de huevo revueltas

61 kcal 7g protein 4g fat 0g carbs 0g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1/4 cda (mL)
claras de huevo
4 cucharada (61g)

Para las 3 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
claras de huevo
3/4 taza (182g)

1. Bate las claras de huevo y una generosa pizca de sal en un bol hasta que las claras se vean espumosas, aproximadamente 40 segundos.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Vierte las claras y, cuando empiecen a cuajar, revuélvelas con una espátula.
3. Cuando las claras estén cuajadas, pásalas a un plato y sazona con un poco de pimienta negra recién molida. Sirve.

Tostada con aguacate estilo suroeste

1 tostada(s) - 193 kcal 8g protein 7g fat 18g carbs 7g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

espinaca fresca
1/8 taza(s) (4g)
frijoles refritos
4 cucharada (61g)
guacamole (comercial)
2 cda (31g)
pan
1 rebanada(s) (32g)

Para las 3 comidas:

espinaca fresca
3/8 taza(s) (11g)
frijoles refritos
3/4 taza (182g)
guacamole (comercial)
6 cda (93g)
pan
3 rebanada(s) (96g)

1. Tuesta el pan, si lo deseas. Calienta los frijoles refritos pasando su contenido a un bol apto para microondas y calentando 1-3 minutos, removiendo a la mitad.
2. Unta los frijoles refritos sobre el pan y coloca encima el guacamole y las espinacas. Sirve.

Almuerzo 1

Comer los día 1 y día 2

Pan pita

1 pan pita(s) - 78 kcal 3g protein 0g fat 14g carbs 2g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

pan pita
1 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (28g)

Para las 2 comidas:

pan pita
2 pita, pequeña (diá. 10.2 cm) (56g)

1. Corta la pita en triángulos y sirve. Si lo deseas, las pitas también se pueden calentar microondas o colocándolas en un horno templado o en una tostadora.

Chuletas de cerdo con champiñones

1 chuleta(s) - 308 kcal 42g protein 11g fat 8g carbs 2g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

sal de ajo
1/4 pizca (0g)
sopa crema de champiñones condensada
1/4 lata (312 g) (78g)
champiñones, cortado en rodajas
2 oz (57g)
cebolla, picado
1/4 mediano (diá. 6.4 cm) (28g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
chuleta de cerdo con hueso
1 chuleta (178g)

Para las 2 comidas:

sal de ajo
1/2 pizca (0g)
sopa crema de champiñones condensada
1/2 lata (312 g) (155g)
champiñones, cortado en rodajas
4 oz (113g)
cebolla, picado
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
pimienta negra
1/2 cdita, molido (1g)
sal
1/2 cdita (3g)
chuleta de cerdo con hueso
2 chuleta (356g)

1. Sazona las chuletas de cerdo con sal, pimienta y ajo en polvo al gusto.
2. En una sartén grande, dora las chuletas a fuego medio-alto. Añade la cebolla y los champiñones, y saltea durante un minuto. Vierte sopa de crema de champiñones sobre las chuletas. Cubre la sartén y reduce la temperatura a medio-bajo. Cocina a fuego lento 20 a 30 minutos, o hasta que las chuletas estén cocidas.

Verduras mixtas

1/2 taza(s) - 49 kcal 2g protein 0g fat 6g carbs 3g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
1/2 taza (68g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 taza (135g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 2

Comer los día 3

Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 173 kcal 7g protein 14g fat 3g carbs 2g fiber

Rinde 1/6 taza(s)

cacahuates tostados
3 cucharada (27g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de ensalada de atún con aguacate

1 sándwich(es) - 370 kcal 28g protein 14g fat 25g carbs 7g fiber

Rinde 1 sándwich(es)

cebolla, finamente picado
1/8 pequeña (9g)
pan
2 rebanada (64g)
atún enlatado, escurrido
1/2 lata (86g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
jugo de lima
1/2 cdita (mL)
sal
1/2 pizca (0g)
pimienta negra
1/2 pizca (0g)

1. En un bol pequeño, mezcla el atún escurrido, el aguacate, el jugo de lima, la cebolla picada, la sal y la pimienta hasta que esté bien combinado.
2. Coloca la mezcla entre rebanadas de pan y sirve.

Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

Bol de cerdo, brócoli y batata

333 kcal 40g protein 8g fat 20g carbs 6g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva
1 cdita (mL)
solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado
6 oz (170g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
brócoli congelado
1/4 paquete (71g)
batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)
pimentón (paprika)
1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cdita (mL)
solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado
3/4 lbs (340g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
brócoli congelado
1/2 paquete (142g)
batatas, cortado en cubos del tamaño de un bocado
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
pimentón (paprika)
1/4 cdita (1g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. En un bol pequeño añada la sal, la pimienta, el pimentón y la mitad del aceite de oliva. Mezcle hasta integrar.
3. Use la mezcla para cubrir las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, caliente el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el cerdo. Cocine de 6 a 10 minutos o hasta que esté hecho, removiendo con frecuencia. Reserve.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el cerdo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Ensalada de espinacas con arándanos

190 kcal 3g protein 12g fat 14g carbs 2g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

queso romano, rallado finamente
1/4 cda (2g)
vinagreta de frambuesa y nueces
4 cucharadita (mL)
espinaca fresca
1/4 paquete (170 g) (43g)
nueces
4 cucharadita, picada (10g)
arándanos rojos deshidratados
4 cucharadita (13g)

Para las 2 comidas:

queso romano, rallado finamente
1/2 cda (3g)
vinagreta de frambuesa y nueces
2 2/3 cucharada (mL)
espinaca fresca
1/2 paquete (170 g) (85g)
nueces
2 2/3 cucharada, picada (19g)
arándanos rojos deshidratados
2 2/3 cucharada (27g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Patatas asadas con pesto y parmesano

106 kcal 3g protein 2g fat 16g carbs 3g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado
4 oz (114g)
queso parmesano, rallado
1/2 cda (3g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
salsa pesto
1/4 cda (4g)

Para las 2 comidas:

patatas, lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado
1/2 lbs (227g)
queso parmesano, rallado
1 cda (5g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
salsa pesto
1/2 cda (8g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. En un bol grande, mezcle las patatas y el pesto hasta que las patatas estén cubiertas.
3. Extiéndalas sobre una bandeja para hornear y sazone con sal y pimienta.
4. Hornee durante 20 minutos y retire del horno.
5. Espolvoree las patatas con el parmesano rallado y vuelva a colocar en el horno por 10-15 minutos adicionales, o hasta que las patatas estén tiernas y crujientes. Sirva.

Muslos de pollo básicos

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

Translation missing: es.for_single_meal

aceite
3/8 cda (mL)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
1/2 lbs (255g)

Para las 2 comidas:

aceite
3/4 cda (mL)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
18 oz (510g)

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 1

Comer los día 1

Sándwich de pollo a la parrilla

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

Rinde 1 sándwich(es)

aceite
1/2 cdita (mL)
panes Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (227g)

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

Ensalada mixta con tomate simple

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

aderezo para ensaladas
1 1/2 cda (mL)
tomates
4 cucharada de tomates cherry (37g)
mezcla de hojas verdes
1 1/2 taza (45g)

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

Cena 2

Comer los día 2 y día 3

Guisantes sugar snap

82 kcal 5g protein 1g fat 8g carbs 6g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)

Para las 2 comidas:

guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pollo con albahaca tailandesa

375 kcal 45g protein 18g fat 8g carbs 1g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

chalotas, en rodajas finas
1/4 chalota (28g)
aceite
1/4 cda (mL)
albahaca fresca, troceado grueso
4 cucharada de hojas enteras (6g)
salsa de soja
1/2 cda (mL)
azúcar
1/2 cdita (2g)
pimiento serrano, troceado
1 pimiento(s) (6g)
ajo, picado
1 diente(s) (3g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel, en cubos
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

chalotas, en rodajas finas
1/2 chalota (57g)
aceite
1/2 cda (mL)
albahaca fresca, troceado grueso
1/2 taza de hojas enteras (12g)
salsa de soja
1 cda (mL)
azúcar
1 cdita (4g)
pimiento serrano, troceado
2 pimiento(s) (12g)
ajo, picado
2 diente(s) (6g)
muslos de pollo sin hueso y sin piel, en cubos
1 lbs (454g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade serrano, chalotas y ajo. Cocina 1-2 minutos hasta que desprenda aroma. Incorpora el pollo y saltea hasta que esté cocido, unos 7-10 minutos.
2. Añade el azúcar y la salsa de soja. Cocina a fuego lento hasta que el líquido se reduzca, 2-3 minutos.
3. Apaga el fuego, añade la albahaca y remueve hasta que se marchite. Sirve.

Cena 3

Comer los día 4 y día 5

Bol de camarones, brócoli y arroz

441 kcal 44g protein 7g fat 46g carbs 5g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

camarón, crudo, pelado y desvenado
6 oz (170g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
brócoli congelado
3/8 paquete (107g)
mezcla de arroz saborizada
3/8 bolsa (~160 g) (59g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)

Para las 2 comidas:

camarón, crudo, pelado y desvenado
3/4 lbs (341g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
brócoli congelado
3/4 paquete (213g)
mezcla de arroz saborizada
3/4 bolsa (~160 g) (119g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)

1. Prepare la mezcla de arroz y el brócoli según las indicaciones del paquete.
2. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto.
3. Añada los camarones a la sartén y sazone con sal y pimienta. Cocine 5-6 minutos, o hasta que la carne esté completamente rosada y opaca.
4. Cuando todo esté listo, mézclelo y sirva.

Cena 4

Comer los día 6 y día 7

Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal 51g protein 12g fat 1g carbs 0g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

condimento italiano
1/4 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)
vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano
1/2 cdita (2g)
aceite
2 cdita (mL)
vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (454g)

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal 4g protein 7g fat 3g carbs 4g fiber

Translation missing: es.for_single_meal

aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
sal
3/4 pizca (0g)
pimienta negra
3/4 pizca (0g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
3 cdita (mL)
brócoli congelado
3 taza (273g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta al gusto.