

Meal Plan - Menú semanal de 160 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

1897 kcal ● 170g protein (36%) ● 89g fat (42%) ● 75g carbs (16%) ● 30g fiber (6%)

Desayuno

315 kcal, 18g proteína, 8g carbohidratos netos, 21g grasa



[Huevos revueltos con kale, tomates y romero](#)
203 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

280 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



[Parfait de yogur con quinua y chía](#)
282 kcal

Almuerzo

630 kcal, 51g proteína, 16g carbohidratos netos, 35g grasa



[Guisantes sugar snap](#)
164 kcal



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

Cena

670 kcal, 84g proteína, 22g carbohidratos netos, 24g grasa



[Verduras mixtas](#)
1 1/4 taza(s)- 121 kcal



[Tilapia con costra de parmesano](#)
12 onza(s)- 548 kcal

Day 2

1922 kcal ● 159g protein (33%) ● 90g fat (42%) ● 87g carbs (18%) ● 34g fiber (7%)

Desayuno

315 kcal, 18g proteína, 8g carbohidratos netos, 21g grasa



[Huevos revueltos con kale, tomates y romero](#)
203 kcal



[Almendras tostadas](#)
1/8 taza(s)- 111 kcal

Aperitivos

280 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



[Parfait de yogur con quinua y chía](#)
282 kcal

Almuerzo

645 kcal, 57g proteína, 34g carbohidratos netos, 31g grasa



[Pechugas de pollo César](#)
6 2/3 oz- 383 kcal



[Ensalada sencilla de mozzarella y tomate](#)
121 kcal



[Mezcla de arroz con sabor](#)
143 kcal

Cena

680 kcal, 67g proteína, 15g carbohidratos netos, 30g grasa



[Col rizada \(collard\) con ajo](#)
319 kcal



[Pollo estilo Suroeste](#)
8 onza(s)- 362 kcal

Day 3

1957 kcal ● 167g protein (34%) ● 86g fat (40%) ● 96g carbs (20%) ● 32g fiber (7%)

Desayuno

350 kcal, 26g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Muffins de huevo con brócoli y cheddar
2 magdalena(s)- 193 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

280 kcal, 17g proteína, 29g carbohidratos netos, 8g grasa



Parfait de yogur con quinua y chía
282 kcal

Almuerzo

645 kcal, 57g proteína, 34g carbohidratos netos, 31g grasa



Pechugas de pollo César
6 2/3 oz- 383 kcal



Ensalada sencilla de mozzarella y tomate
121 kcal



Mezcla de arroz con sabor
143 kcal

Cena

680 kcal, 67g proteína, 15g carbohidratos netos, 30g grasa



Col rizada (collard) con ajo
319 kcal



Pollo estilo Suroeste
8 onza(s)- 362 kcal

Day 4

1935 kcal ● 178g protein (37%) ● 70g fat (33%) ● 120g carbs (25%) ● 27g fiber (6%)

Desayuno

350 kcal, 26g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Muffins de huevo con brócoli y cheddar
2 magdalena(s)- 193 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

285 kcal, 18g proteína, 39g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur y pepino
132 kcal



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Almuerzo

670 kcal, 52g proteína, 58g carbohidratos netos, 21g grasa



Queso cottage y miel
3/4 taza(s)- 187 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Cena

635 kcal, 83g proteína, 5g carbohidratos netos, 28g grasa



Pechuga de pollo básica
12 onza(s)- 476 kcal



Col rizada (collard) con ajo
159 kcal

Day 5

1991 kcal ● 161g protein (32%) ● 67g fat (30%) ● 157g carbs (32%) ● 29g fiber (6%)

Desayuno

350 kcal, 26g proteína, 18g carbohidratos netos, 18g grasa



Muffins de huevo con brócoli y cheddar
2 magdalena(s)- 193 kcal



Yogur griego bajo en grasa
1 envase(s)- 155 kcal

Aperitivos

285 kcal, 18g proteína, 39g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur y pepino
132 kcal



Jugo de frutas
1/2 taza(s)- 57 kcal



Kiwi
2 kiwi- 94 kcal

Almuerzo

670 kcal, 52g proteína, 58g carbohidratos netos, 21g grasa



Queso cottage y miel
3/4 taza(s)- 187 kcal



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)
1 1/2 lata(s)- 371 kcal

Cena

690 kcal, 65g proteína, 41g carbohidratos netos, 25g grasa



Pollo al romero
9 onza(s)- 393 kcal



Brócoli asado
49 kcal



Puré de batata con mantequilla
249 kcal

Day 6

1897 kcal ● 165g protein (35%) ● 82g fat (39%) ● 87g carbs (18%) ● 38g fiber (8%)

Desayuno

365 kcal, 30g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



Yogur griego con proteína
1 envase(s)- 206 kcal



Huevos revueltos básicos
2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

250 kcal, 25g proteína, 11g carbohidratos netos, 11g grasa



Almendras tostadas
1/8 taza(s)- 111 kcal



Queso cottage con piña
140 kcal

Almuerzo

590 kcal, 45g proteína, 16g carbohidratos netos, 29g grasa



Frambuesas
1 1/4 taza(s)- 90 kcal



Ensalada de pollo y aguacate
500 kcal

Cena

690 kcal, 65g proteína, 41g carbohidratos netos, 25g grasa



Pollo al romero
9 onza(s)- 393 kcal



Brócoli asado
49 kcal



Puré de batata con mantequilla
249 kcal

Day 7

1939 kcal ● 168g protein (35%) ● 95g fat (44%) ● 70g carbs (14%) ● 33g fiber (7%)

Desayuno

365 kcal, 30g proteína, 19g carbohidratos netos, 17g grasa



Yogur griego con proteína

1 envase(s)- 206 kcal



Huevos revueltos básicos

2 huevo(s)- 159 kcal

Aperitivos

250 kcal, 25g proteína, 11g carbohidratos netos, 11g grasa



Almendras tostadas

1/8 taza(s)- 111 kcal



Queso cottage con piña

140 kcal

Almuerzo

590 kcal, 45g proteína, 16g carbohidratos netos, 29g grasa



Frambuesas

1 1/4 taza(s)- 90 kcal



Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal

Cena

735 kcal, 68g proteína, 24g carbohidratos netos, 37g grasa



Pimientos rellenos de pollo y quinoa con pesto

4 media(s) pimiento(s)- 733 kcal

Verduras y productos vegetales

- guisantes de vaina dulce congelados
2 2/3 taza (384g)
- kale (col rizada)
2 taza, picada (80g)
- tomates
2 1/2 entero mediano (\approx 6.4 cm diá.) (317g)
- mezcla de verduras congeladas
1 1/4 taza (169g)
- ajo
9 diente(s) (27g)
- berza (hojas de col)
2 1/2 lbs (1134g)
- pimiento
4 mediana (476g)
- brócoli congelado
13 1/4 oz (375g)
- pepino
1 pepino (21 cm) (301g)
- batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)
- coles de Bruselas
10 brotes (190g)
- cebolla
2 cda picada (20g)

Otro

- chicharrones
1/4 oz (7g)
- muslos de pollo con piel
1/2 lbs (227g)
- nibs de cacao
2 tsp (7g)

Especias y hierbas

- condimento cajún
1/3 cdita (1g)
- romero, seco
3 g (3g)
- vinagre balsámico
2 cdita (mL)
- pimentón (paprika)
1 cdita (2g)
- sal
1 1/2 cdita (9g)
- mezcla de condimento para tacos
1 cda (9g)
- albahaca fresca
1 cda, picado (3g)

Bebidas

- agua
6 cda (mL)
- polvo de proteína
2 cda (12g)

Grasas y aceites

- aceite
3 oz (mL)
- aceite de oliva
1 oz (mL)
- aderezo César
1/4 taza (49g)
- vinagreta balsámica
1 cucharada (mL)

Productos de frutos secos y semillas

- almendras
3/4 taza, entera (107g)
- semillas de chía
6 cdita (28g)

Cereales y pastas

- quinoa, cruda
3 oz (83g)

Productos de pescado y mariscos

- tilapia, cruda
3/4 lbs (336g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
5 lbs (2239g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- mezcla de arroz saborizada
1/2 bolsa (\sim 160 g) (79g)

Dulces

- miel
6 cdita (42g)

Frutas y jugos

- pimienta negra
3/4 cdita, molido (2g)
- polvo de cebolla
1/4 cdita (1g)
- ajo en polvo
1/4 cdita (1g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- salsa picante
1/2 cda (mL)
- sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)
3 lata (~540 g) (1578g)
- salsa pesto
1/3 frasco (177 g) (59g)

- jugo de fruta
8 fl oz (mL)
- kiwi
4 fruta (276g)
- jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
- frambuesas
3/4 lbs (338g)
- jugo de lima
4 cdita (mL)
- aguacates
1 aguacate(s) (201g)
- piña enlatada
6 cucharada, trozos (68g)

Productos lácteos y huevos

- huevos
12 grande (600g)
 - yogur griego saborizado bajo en grasa
8 envase(s) (150 g c/u) (1200g)
 - queso parmesano
2 oz (54g)
 - queso
2 cucharada, rallada (14g)
 - mozzarella fresca
2 oz (57g)
 - queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)
 - requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3 taza (678g)
 - yogur griego bajo en grasa
1 taza (280g)
 - mantequilla
4 cdita (18g)
 - queso mozzarella, rallado
1/2 taza (43g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal ● 15g protein ● 12g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kale (col rizada)

1 taza, picada (40g)

huevos

2 grande (100g)

tomates

1/2 taza, picada (90g)

romero, seco

1/4 cdita (0g)

vinagre balsámico

1 cdita (mL)

agua

3 cda (mL)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

kale (col rizada)

2 taza, picada (80g)

huevos

4 grande (200g)

tomates

1 taza, picada (180g)

romero, seco

1/2 cdita (1g)

vinagre balsámico

2 cdita (mL)

agua

6 cda (mL)

aceite

1 cdita (mL)

1. En una sartén pequeña, añade el aceite de tu elección a fuego medio-alto.
2. Añade el kale, los tomates, el romero y el agua. Tapa y cocina unos 4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras se hayan ablandado.
3. Añade los huevos y remueve para integrarlos con las verduras.
4. Cuando los huevos estén cocidos, retira del fuego y sirve, añadiendo vinagreta balsámica si lo deseas. Servir.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Muffins de huevo con brócoli y cheddar

2 magdalena(s) - 193 kcal ● 14g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

brócoli congelado, al vapor

1/3 taza (30g)

aceite de oliva

1/3 cdita (mL)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

queso cheddar

2 2/3 cucharada, rallada (19g)

huevos

1 1/3 grande (67g)

Para las 3 comidas:

brócoli congelado, al vapor

1 taza (91g)

aceite de oliva

1 cdita (mL)

pimienta negra

1/2 cdita, molido (1g)

sal

1/2 cdita (3g)

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

huevos

4 grande (200g)

1. Precalienta el horno a 375 F (190 C).
2. Unta los moldes para muffins con aceite de oliva o usa cápsulas.
3. Cuece al vapor el brócoli picado colocándolo mayormente cubierto en un recipiente en el microondas con unas cucharaditas de agua durante un par de minutos.
4. En un bol, bate los huevos, la sal, la pimienta y el brócoli.
5. Vierte la mezcla en los moldes para muffins y reparte el queso encima de forma uniforme.
6. Hornea durante unos 12-15 minutos hasta que estén hechos.

Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s) - 155 kcal ● 12g protein ● 4g fat ● 16g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 3 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Yogur griego con proteína

1 envase(s) - 206 kcal ● 17g protein ● 6g fat ● 18g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nibs de cacao

1 tsp (3g)

frambuesas

8 frambuesas (15g)

polvo de proteína

1 cda (6g)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 2 comidas:

nibs de cacao

2 tsp (7g)

frambuesas

16 frambuesas (30g)

polvo de proteína

2 cda (12g)

yogur griego saborizado bajo en grasa

2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

1. Mezcla el yogur griego y el polvo de proteína hasta obtener una textura homogénea. Cubre con frambuesas machacadas y nibs de cacao (opcional). Sirve.

Huevos revueltos básicos

2 huevo(s) - 159 kcal ● 13g protein ● 12g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

huevos

2 grande (100g)

aceite

1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

huevos

4 grande (200g)

aceite

1 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.

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Guisantes sugar snap

164 kcal ● 11g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 12g fiber



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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pollo frito bajo en carbohidratos

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



Rinde 8 onza(s)

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)

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.
-

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pechugas de pollo César

6 2/3 oz - 383 kcal ● 46g protein ● 22g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

queso parmesano

1 2/3 cda (8g)

aderezo César

5 cucharadita (24g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

6 2/3 oz (189g)

Para las 2 comidas:

queso parmesano

3 1/3 cda (17g)

aderezo César

1/4 taza (49g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

13 1/3 oz (378g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Vierte el aderezo César en una fuente para horno lo suficientemente grande como para colocar el pollo en una sola capa.
3. Coloca el pollo en el aderezo y dales la vuelta para que se cubran.
4. Hornea durante 20-25 minutos hasta que el pollo esté cocido por completo.
5. Retira la fuente del horno, ajusta el gratinador a temperatura alta, espolvorea las pechugas con queso parmesano y gratina hasta que el queso se derrita y esté dorado, aproximadamente 1-2 minutos. Sirve.

Ensalada sencilla de mozzarella y tomate

121 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

tomates, en rodajas

3/8 entero grande (≈7.6 cm diá.) (68g)

albahaca fresca

1/2 cda, picado (1g)

vinagreta balsámica

1/2 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

tomates, en rodajas

3/4 entero grande (≈7.6 cm diá.) (137g)

albahaca fresca

1 cda, picado (3g)

vinagreta balsámica

1 cucharada (mL)

mozzarella fresca, en rodajas

2 oz (57g)

1. Coloque las rodajas de tomate y mozzarella alternándolas.
2. Espolvoree la albahaca sobre las rodajas y rocíe con el aderezo.

Mezcla de arroz con sabor

143 kcal ● 4g protein ● 1g fat ● 29g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de arroz saborizada

1/4 bolsa (~160 g) (40g)

Para las 2 comidas:

mezcla de arroz saborizada

1/2 bolsa (~160 g) (79g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 3 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Queso cottage y miel

3/4 taza(s) - 187 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 22g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

miel

3 cdita (21g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

3/4 taza (170g)

Para las 2 comidas:

miel

6 cdita (42g)

requesón bajo en grasa (1% materia grasa)

1 1/2 taza (339g)

1. Sirve el queso cottage en un bol y rocía con miel.

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras

2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras

4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 1/2 lata(s) - 371 kcal ● 27g protein ● 10g fat ● 35g carbs ● 8g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

1 1/2 lata (~540 g) (789g)

Para las 2 comidas:

sopa enlatada chunky (variedades no cremosas)

3 lata (~540 g) (1578g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Almuerzo 4 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Frambuesas

1 1/4 taza(s) - 90 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

frambuesas

1 1/4 taza (154g)

Para las 2 comidas:

frambuesas

2 1/2 taza (308g)

1. Enjuaga las frambuesas y sirve.

Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal ● 43g protein ● 28g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

coles de Bruselas

5 brotes (95g)

aceite

2 cdita (mL)

jugo de lima

2 cdita (mL)

aguacates, picado

1/2 aguacate(s) (101g)

cebolla

1 cda picada (10g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

coles de Bruselas

10 brotes (190g)

aceite

4 cdita (mL)

jugo de lima

4 cdita (mL)

aguacates, picado

1 aguacate(s) (201g)

cebolla

2 cda picada (20g)

pechuga de pollo sin piel ni

hueso, cruda

3/4 lbs (340g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechando la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Aperitivos 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Parfait de yogur con quinua y chía

282 kcal ● 17g protein ● 8g fat ● 29g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

quinua, cruda

2 cda (21g)

semillas de chía

2 cdita (9g)

yogur griego saborizado bajo en grasa

1 envase(s) (150 g c/u) (150g)

Para las 3 comidas:

quinua, cruda

6 cda (64g)

semillas de chía

6 cdita (28g)

yogur griego saborizado bajo en grasa

3 envase(s) (150 g c/u) (450g)

1. Cocina la quinua según las indicaciones del paquete - 2 cucharadas crudas deberían rendir alrededor de 1/3 taza cocida. Deja enfriar.
Mezcla la quinua con el yogur. Cubre con semillas de chía.
Sirve.
Para preparar en cantidad: cocina toda la quinua de una vez y guárdala en un recipiente hermético en el refrigerador. Mezcla con el yogur y las semillas de chía al servir.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Yogur y pepino

132 kcal ● 15g protein ● 3g fat ● 11g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur griego bajo en grasa

1/2 taza (140g)

pepino

1/2 pepino (21 cm) (151g)

Para las 2 comidas:

yogur griego bajo en grasa

1 taza (280g)

pepino

1 pepino (21 cm) (301g)

1. Corta el pepino en rodajas y mójalo en el yogur.

Jugo de frutas

1/2 taza(s) - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

jugo de fruta

4 fl oz (mL)

Para las 2 comidas:

jugo de fruta

8 fl oz (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Kiwi

2 kiwi - 94 kcal ● 2g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

kiwi

2 fruta (138g)

Para las 2 comidas:

kiwi

4 fruta (276g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Almendras tostadas

1/8 taza(s) - 111 kcal ● 4g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

almendras
2 cucharada, entera (18g)

Para las 2 comidas:

almendras
4 cucharada, entera (36g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Queso cottage con piña

140 kcal ● 21g protein ● 2g fat ● 9g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

piña enlatada, escurrido
3 cucharada, trozos (34g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
3/4 taza (170g)

Para las 2 comidas:

piña enlatada, escurrido
6 cucharada, trozos (68g)
requesón bajo en grasa (1% materia grasa)
1 1/2 taza (339g)

1. Escurre el jugo de la piña y mezcle los trozos de piña con el queso cottage.
2. Si lo desea, puede usar la mayoría de las frutas: plátanos, frutos del bosque, duraznos, melón, etc.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Verduras mixtas

1 1/4 taza(s) - 121 kcal ● 6g protein ● 1g fat ● 16g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 1/4 taza(s)

mezcla de verduras congeladas
1 1/4 taza (169g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Tilapia con costra de parmesano

12 onza(s) - 548 kcal ● 78g protein ● 23g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Rinde 12 onza(s)

queso parmesano, rallado

6 cucharada (38g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

tilapia, cruda

3/4 lbs (336g)

pimentón (paprika)

1 cedita (2g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Forra una bandeja para hornear con papel de aluminio.
3. En un bol pequeño mezcla el queso parmesano, el pimentón y una pizca de sal y pimienta.
4. Unta los filetes de tilapia con aceite de oliva y colócalos en la bandeja preparada. Presiona la mezcla de parmesano sobre la parte superior de la tilapia.
5. Hornea en el horno precalentado de 10 a 12 minutos, o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Col rizada (collard) con ajo

319 kcal ● 14g protein ● 17g fat ● 9g carbs ● 18g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, picado

3 diente(s) (9g)

sal

1/4 cedita (2g)

aceite

1 cda (mL)

berza (hojas de col)

1 lbs (454g)

Para las 2 comidas:

ajo, picado

6 diente(s) (18g)

sal

1/2 cedita (3g)

aceite

2 cda (mL)

berza (hojas de col)

2 lbs (907g)

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.

Pollo estilo Suroeste

8 onza(s) - 362 kcal ● 53g protein ● 13g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

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

1/2 lbs (224g)

queso

1 cucharada, rallada (7g)

mezcla de condimento para tacos

1/2 cda (4g)

pimiento, cortado en tiras

1 mediana (119g)

aceite

1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

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

1 lbs (448g)

queso

2 cucharada, rallada (14g)

**mezcla de condimento para
tacos**

1 cda (9g)

pimiento, cortado en tiras

2 mediana (238g)

aceite

2 cdita (mL)

1. Frota el condimento para tacos de manera uniforme por todos los lados del pollo.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
3. Añade el pollo a la sartén y cocina unos 6-10 minutos por cada lado o hasta que esté completamente cocido. Retira y reserva.
4. Añade los pimientos en rodajas a la sartén y cocina unos 5 minutos hasta que se ablanden.
5. Sirve los pimientos y el pollo en el plato, espolvorea queso por encima y sirve.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Pechuga de pollo básica

12 onza(s) - 476 kcal ● 76g protein ● 19g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 12 onza(s)

aceite

3/4 cda (mL)

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

3/4 lbs (336g)

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.

Col rizada (collard) con ajo

159 kcal ● 7g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 9g fiber



ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)
sal
1/8 cdita (1g)
aceite
1/2 cda (mL)
berza (hojas de col)
1/2 lbs (227g)

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.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Pollo al romero

9 onza(s) - 393 kcal ● 58g protein ● 17g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

romero, seco
3/8 cda (1g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (255g)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)

Para las 2 comidas:

romero, seco
3/4 cda (2g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
18 oz (510g)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
ajo, picado
1 1/2 diente(s) (5g)

1. En un bol pequeño, bata el aceite, el jugo de limón, el ajo, el romero y la sal.
2. Coloque el pollo en una bolsa con cierre y añada la mezcla de aceite. Asegúrese de que la marinada cubra todos los lados del pollo. Póngalo en el refrigerador durante al menos 15 minutos.
3. Ase a la parrilla el pollo o cocínelo en una sartén: aproximadamente 5-7 minutos por lado, o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F (75 °C). Sirva.

Brócoli asado

49 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

polvo de cebolla
1/8 cdita (0g)
ajo en polvo
1/8 cdita (0g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
sal
1/8 cdita (1g)
brócoli congelado
1/2 paquete (142g)

Para las 2 comidas:

polvo de cebolla
1/4 cdita (1g)
ajo en polvo
1/4 cdita (1g)
pimienta negra
1/4 cdita, molido (1g)
sal
1/4 cdita (2g)
brócoli congelado
1 paquete (284g)

1. Precalienta el horno a 375°F.
2. Coloca el brócoli congelado en una bandeja para hornear ligeramente engrasada y sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y cebolla en polvo.
3. Hornea durante 20 minutos y luego da la vuelta al brócoli. Continúa horneando hasta que el brócoli esté ligeramente crujiente y con algunas partes chamuscadas, unos 20 minutos más.

Puré de batata con mantequilla

249 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mantequilla
2 cdita (9g)
batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

mantequilla
4 cdita (18g)
batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
 2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.
-

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Pimientos rellenos de pollo y quinoa con pesto

4 media(s) pimiento(s) - 733 kcal ● 68g protein ● 37g fat ● 24g carbs ● 7g fiber



Rinde 4 media(s) pimiento(s)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (227g)

quinoa, cruda

1 3/4 cucharada (19g)

salsa pesto

1/3 frasco (177 g) (59g)

queso mozzarella, rallado

1/2 taza (43g)

pimiento

2 mediana (238g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbre las con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Debe rendir aproximadamente 1 taza de quinoa cocida. Reserva.
4. Mientras tanto, enciende el grill y coloca los pimientos bajo el grill durante 5 minutos hasta que la piel se ampolle y ennegrezca. Retira y deja enfriar.
5. Precalienta el horno a 350 F (180 C).
6. En un bol mediano mezcla la quinoa, el pollo, el queso y el pesto.
7. Cuando los pimientos estén fríos, córtalos por la mitad y quita las semillas.
8. Rellena las mitades de pimiento con la mezcla de pollo y cubre con queso.
9. Hornea durante 10 minutos. Servir.