

Meal Plan - Menú semanal macro de 1300 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

1307 kcal ● 128g protein (39%) ● 50g fat (35%) ● 70g carbs (22%) ● 14g fiber (4%)

Desayuno

265 kcal, 11g proteína, 38g carbohidratos netos, 5g grasa



Zanahorias y hummus

82 kcal



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal

Aperitivos

170 kcal, 19g proteína, 7g carbohidratos netos, 7g grasa



Mug cake proteico de chocolate

1/2 pastel en taza(s)- 97 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

420 kcal, 54g proteína, 17g carbohidratos netos, 13g grasa



Pollo estilo Suroeste

8 onza(s)- 362 kcal



Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal

Cena

450 kcal, 43g proteína, 8g carbohidratos netos, 25g grasa



Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal



Pechuga de pollo básica

6 onza(s)- 238 kcal

Day 2

1316 kcal ● 94g protein (29%) ● 57g fat (39%) ● 92g carbs (28%) ● 13g fiber (4%)

Desayuno

265 kcal, 11g proteína, 38g carbohidratos netos, 5g grasa



Zanahorias y hummus

82 kcal



Yogur bajo en grasa

1 envase(s)- 181 kcal

Aperitivos

170 kcal, 19g proteína, 7g carbohidratos netos, 7g grasa



Mug cake proteico de chocolate

1/2 pastel en taza(s)- 97 kcal



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal

Almuerzo

470 kcal, 40g proteína, 38g carbohidratos netos, 16g grasa



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal



Hamburguesas teriyaki

1 hamburguesa(s)- 399 kcal

Cena

410 kcal, 23g proteína, 9g carbohidratos netos, 30g grasa



Muslos de pollo con champiñones

3 oz- 295 kcal



Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal

Day 3

1328 kcal ● 100g protein (30%) ● 49g fat (33%) ● 107g carbs (32%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

240 kcal, 5g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal

Almuerzo

470 kcal, 40g proteína, 38g carbohidratos netos, 16g grasa



Verduras mixtas
3/4 taza(s)- 73 kcal



Hamburguesas teriyaki
1 hamburguesa(s)- 399 kcal

Aperitivos

175 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Cena

440 kcal, 38g proteína, 35g carbohidratos netos, 14g grasa



Arroz integral
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
300 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Day 4

1293 kcal ● 92g protein (28%) ● 50g fat (35%) ● 100g carbs (31%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

240 kcal, 5g proteína, 30g carbohidratos netos, 10g grasa



Barrita de granola pequeña
2 barra(s)- 238 kcal

Almuerzo

435 kcal, 32g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Sándwich de pavo y hummus estilo deli
1 sándwich(es)- 349 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Aperitivos

175 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



Chicharrones
1 onza(s)- 149 kcal



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal

Cena

440 kcal, 38g proteína, 35g carbohidratos netos, 14g grasa



Arroz integral
1/4 taza de arroz integral cocido- 57 kcal



Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria
300 kcal



Naranja
1 naranja(s)- 85 kcal

Day 5

1334 kcal ● 100g protein (30%) ● 64g fat (43%) ● 71g carbs (21%) ● 20g fiber (6%)

Desayuno

265 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



Espinacas salteadas sencillas

50 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

175 kcal, 18g proteína, 4g carbohidratos netos, 9g grasa



Chicharrones

1 onza(s)- 149 kcal



Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s)- 27 kcal

Almuerzo

435 kcal, 32g proteína, 31g carbohidratos netos, 17g grasa



Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 sándwich(es)- 349 kcal



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal

Cena

460 kcal, 39g proteína, 13g carbohidratos netos, 26g grasa



Bocados de filete teriyaki

6 onza de filete- 385 kcal



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal

Day 6

1293 kcal ● 93g protein (29%) ● 56g fat (39%) ● 88g carbs (27%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



Espinacas salteadas sencillas

50 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Aperitivos

155 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Almuerzo

415 kcal, 30g proteína, 36g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Sándwich de pita con jamón y ensalada de col

1 sándwich(es) de pita- 342 kcal

Cena

460 kcal, 39g proteína, 13g carbohidratos netos, 26g grasa



Bocados de filete teriyaki

6 onza de filete- 385 kcal



Verduras mixtas

3/4 taza(s)- 73 kcal

Day 7

1339 kcal ● 94g protein (28%) ● 46g fat (31%) ● 121g carbs (36%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

265 kcal, 11g proteína, 22g carbohidratos netos, 12g grasa



Tomate relleno de huevo y pesto

1 tomate(s)- 129 kcal



Espinacas salteadas sencillas

50 kcal



Naranja

1 naranja(s)- 85 kcal

Almuerzo

415 kcal, 30g proteína, 36g carbohidratos netos, 15g grasa



Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



Sándwich de pita con jamón y ensalada de col

1 sándwich(es) de pita- 342 kcal

Aperitivos

155 kcal, 12g proteína, 16g carbohidratos netos, 4g grasa



Yogur griego bajo en grasa

1 envase(s)- 155 kcal

Cena

505 kcal, 41g proteína, 47g carbohidratos netos, 16g grasa



Sándwich de pollo desmenuzado con barbacoa y ranch

1 sándwich(es)- 456 kcal



Remolachas

2 remolachas- 48 kcal

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
2 lbs (861g)
- ☐ muslos de pollo con hueso y piel, crudos
1/2 muslo (170 g c/u) (85g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso
1 cucharada, rallada (7g)
- ☐ yogur saborizado bajo en grasa
2 envase (170 g) (340g)
- ☐ huevos
4 grande (200g)
- ☐ leche entera
2 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
1/6 barra (22g)
- ☐ yogur griego desnatado, natural
4 cda (70g)
- ☐ yogur griego saborizado bajo en grasa
2 envase(s) (150 g c/u) (300g)

Especias y hierbas

- ☐ mezcla de condimento para tacos
1/2 cda (4g)
- ☐ pimienta negra
1 g (1g)
- ☐ sal
3 g (3g)
- ☐ tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ pimienta
1 mediana (119g)
- ☐ zanahorias baby
16 mediana (160g)
- ☐ guisantes de vaina dulce congelados
1 1/3 taza (192g)
- ☐ champiñones
2 oz (57g)
- ☐ tomates
5 3/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (710g)
- ☐ mezcla de verduras congeladas
3 taza (405g)
- ☐ pepino
18 rebanadas (126g)

Cereales y pastas

- ☐ arroz integral
4 cucharada (48g)

Bebidas

- ☐ agua
10 1/4 cucharada (mL)

Legumbres y derivados

- ☐ hummus
8 cda (120g)

Otro

- ☐ edulcorante sin calorías
2 cdita (7g)
- ☐ proteína en polvo, chocolate
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
3 1/4 taza (98g)
- ☐ salsa teriyaki
3 oz (mL)
- ☐ chicharrones
3 oz (85g)
- ☐ mezcla para coleslaw
1 taza (90g)

Dulces

- ☐ cacao en polvo
2 cdita (4g)

Productos horneados

- ☐ polvo de hornear
1/2 cdita (3g)
- ☐ bollos para hamburguesa
3 bollo(s) (153g)
- ☐ pan
4 rebanada(s) (128g)
- ☐ pan pita
2 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (100g)

Productos de res

- ☐ carne molida de res (93% magra)
3/4 lbs (340g)
- ☐ filete de sirloin (sirloin), crudo
3/4 lbs (340g)

- ☐ zanahorias
3 2/3 mediana (224g)
- ☐ remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)
1/2 lbs (251g)
- ☐ ajo
3/4 diente (2g)
- ☐ espinaca fresca
6 taza(s) (180g)
- ☐ lechuga romana
1 hoja interior (6g)

Grasas y aceites

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

Aperitivos

- ☐ barrita de granola pequeña
4 barra (100g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ vinagre de sidra de manzana
2/3 tsp (mL)
- ☐ salsa pesto
1 1/2 cda (24g)
- ☐ salsa barbacoa
2 cda (34g)

Frutas y jugos

- ☐ naranja
5 naranja (770g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambre de pavo
1/2 lbs (227g)
- ☐ fiambres de jamón
1/2 lbs (198g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
-

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Zanahorias y hummus

82 kcal ● 3g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias baby

8 mediana (80g)

hummus

2 cda (30g)

Para las 2 comidas:

zanahorias baby

16 mediana (160g)

hummus

4 cda (60g)

1. Sirva las zanahorias con hummus.

Yogur bajo en grasa

1 envase(s) - 181 kcal ● 8g protein ● 2g fat ● 32g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

yogur saborizado bajo en grasa

1 envase (170 g) (170g)

Para las 2 comidas:

yogur saborizado bajo en grasa

2 envase (170 g) (340g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Barrita de granola pequeña

2 barra(s) - 238 kcal ● 5g protein ● 10g fat ● 30g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

barrita de granola pequeña
2 barra (50g)

Para las 2 comidas:

barrita de granola pequeña
4 barra (100g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 5, día 6 y día 7

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 3 comidas:

tomates
3 entero grande (≈7.6 cm diá.)
(546g)
huevos
3 grande (150g)
salsa pesto
1 1/2 cda (24g)

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.

Espinacas salteadas sencillas

50 kcal ● 2g protein ● 4g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

ajo, cortado en cubitos

1/4 diente (1g)

espinaca fresca

2 taza(s) (60g)

aceite de oliva

1/4 cda (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

Para las 3 comidas:

ajo, cortado en cubitos

3/4 diente (2g)

espinaca fresca

6 taza(s) (180g)

aceite de oliva

3/4 cda (mL)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

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.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja

1 naranja (154g)

Para las 3 comidas:

naranja

3 naranja (462g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Pollo estilo Suroeste

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



Rinde 8 onza(s)

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)

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.

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/4 taza de arroz integral cocido

arroz integral

4 cucharadita (16g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas
3/4 taza (101g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas
1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Hamburguesas teriyaki

1 hamburguesa(s) - 399 kcal ● 37g protein ● 15g fat ● 28g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite
1/4 cdita (mL)
bollos para hamburguesa
1 bollo(s) (51g)
salsa teriyaki
1 cda (mL)
pepino
4 rebanadas (28g)
carne molida de res (93% magra)
6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite
1/2 cdita (mL)
bollos para hamburguesa
2 bollo(s) (102g)
salsa teriyaki
2 cda (mL)
pepino
8 rebanadas (56g)
carne molida de res (93% magra)
3/4 lbs (340g)

1. Sazona generosamente la carne con sal y pimienta.
2. Forma la carne en forma de hamburguesa.
3. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la hamburguesa y cocina, dándole la vuelta una vez, hasta que esté dorada y alcanzado el punto de cocción deseado, unos 2-4 minutos por lado.
4. Retira la hamburguesa de la sartén y úntala con la salsa teriyaki.
5. Coloca la hamburguesa en la mitad inferior del bollo y cubre con rodajas de pepino. Cierra con la tapa del bollo y sirve.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Sándwich de pavo y hummus estilo deli

1 sándwich(es) - 349 kcal ● 30g protein ● 9g fat ● 31g carbs ● 7g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

1/2 taza (15g)

tomates

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

hummus

2 cda (30g)

pan

2 rebanada(s) (64g)

fiambre de pavo

4 oz (113g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

1 taza (30g)

tomates

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

hummus

4 cda (60g)

pan

4 rebanada(s) (128g)

fiambre de pavo

1/2 lbs (227g)

1. Arma el sándwich colocando el pavo, los tomates y las hojas mixtas sobre la rebanada inferior de pan. Aliña los tomates y las hojas rociando aceite por encima y sazonando con un poco de sal/pimienta.
2. Unta el hummus en la rebanada superior de pan, cierra el sándwich y sirve.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal  4g protein  4g fat  6g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera
1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Sándwich de pita con jamón y ensalada de col

1 sándwich(es) de pita - 342 kcal  26g protein  11g fat  30g carbs  4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aderezo ranch
1 cda (mL)
pan pita
1 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (50g)
yogur griego desnatado, natural
2 cda (35g)
pepino
5 rebanadas (35g)
mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)
fiambres de jamón
1/4 lbs (99g)

Para las 2 comidas:

aderezo ranch
2 cda (mL)
pan pita
2 pita, mediana (aprox. 12,5 cm diá.) (100g)
yogur griego desnatado, natural
4 cda (70g)
pepino
10 rebanadas (70g)
mezcla para coleslaw
1 taza (90g)
fiambres de jamón
1/2 lbs (198g)

1. En un bol pequeño, mezcla la mezcla de col con el yogur griego y el aderezo ranch. Sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Abre el pan pita y rellénalo con jamón, la ensalada de col y rodajas de pepino.
3. Sirve.

Aperitivos 1

Comer los día 1 y día 2

Mug cake proteico de chocolate

1/2 pastel en taza(s) - 97 kcal  16g protein  3g fat  1g carbs  1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

edulcorante sin calorías

1 cdita (4g)

agua

1 tsp (mL)

huevos

1/2 grande (25g)

cacao en polvo

1 cdita (2g)

polvo de hornear

1/4 cdita (1g)

proteína en polvo, chocolate

1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(16g)

Para las 2 comidas:

edulcorante sin calorías

2 cdita (7g)

agua

2 tsp (mL)

huevos

1 grande (50g)

cacao en polvo

2 cdita (4g)

polvo de hornear

1/2 cdita (3g)

proteína en polvo, chocolate

1 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(31g)

1. Mezcla todos los ingredientes en una taza grande. Asegúrate de dejar espacio en la parte superior de la taza, ya que el pastel subirá durante la cocción.
2. Microondas a máxima potencia durante unos 45-80 segundos, revisando cada pocos segundos a medida que se acerque a estar listo. El tiempo puede variar según tu microondas. Ten cuidado de no sobrecocinar el pastel, ya que la textura quedará esponjosa. Sirve.

Leche

1/2 taza(s) - 75 kcal  4g protein  4g fat  6g carbs  0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

leche entera

1/2 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Chicharrones

1 onza(s) - 149 kcal ● 17g protein ● 9g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

chicharrones

1 oz (28g)

Para las 3 comidas:

chicharrones

3 oz (85g)

1. Disfruta.

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias

1 mediana (61g)

Para las 3 comidas:

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Aperitivos 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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 2 comidas:

yogur griego saborizado bajo en grasa

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

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Chícharos sugar snap con mantequilla

214 kcal ● 6g protein ● 15g fat ● 8g carbs ● 6g fiber



guisantes de vaina dulce congelados

1 1/3 taza (192g)

mantequilla

4 cdita (18g)

sal

1 pizca (0g)

pimienta negra

1 pizca (0g)

1. Prepara los sugar snap peas según las instrucciones del paquete.
2. Añade mantequilla y sazona con sal y pimienta.

Pechuga de pollo básica

6 onza(s) - 238 kcal ● 38g protein ● 10g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite

3/8 cda (mL)

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

6 oz (168g)

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 2 [↗](#)

Comer los día 2

Muslos de pollo con champiñones

3 oz - 295 kcal ● 21g protein ● 23g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Rinde 3 oz

muslos de pollo con hueso y piel, crudos

1/2 muslo (170 g c/u) (85g)

pimienta negra

1/2 pizca (0g)

mantequilla

1/4 cda (4g)

agua

1/8 taza(s) (mL)

sal

1/2 pizca (0g)

champiñones, cortado en rodajas de 1/4 pulgada de grosor

2 oz (57g)

aceite de oliva

1/2 cda (mL)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Sazone el pollo por todos los lados con sal y pimienta negra molida.
3. Caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén apta para horno. Coloque el pollo con la piel hacia abajo en la sartén y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
4. Dé la vuelta al pollo; agregue los champiñones con una pizca de sal a la sartén. Aumente el fuego a alto; cocine, revolviendo los champiñones de vez en cuando, hasta que se reduzcan un poco, unos 5 minutos.
5. Transfiera la sartén al horno y termine de cocinar, 15 a 20 minutos. La temperatura interna debe ser al menos 165 F (74 C). Transfiera solo las pechugas de pollo a un plato y cúbralas ligeramente con papel aluminio; reserve.
6. Coloque la sartén de nuevo en la estufa a fuego medio-alto; cocine y revuelva los champiñones hasta que empiecen a formarse manchas doradas en el fondo de la sartén, unos 5 minutos. Vierta agua en la sartén y lleve a ebullición raspando los restos dorados del fondo. Cocine hasta que el agua se reduzca a la mitad, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego.
7. Incorpore los jugos acumulados del pollo en la sartén. Añada la mantequilla a la mezcla de champiñones, removiendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita e integre por completo.
8. Sazone con sal y pimienta. Vierta la salsa de

vierta la salsa de
champiñones sobre el
pollo y sirva.

Ensalada mixta con tomate simple

113 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

tomates

6 cucharada de tomates cherry (56g)

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

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

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 3 y día 4

Arroz integral

1/4 taza de arroz integral cocido - 57 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 1g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

arroz integral

4 cucharadita (16g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/6 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

arroz integral

2 2/3 cucharada (32g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

agua

1/3 taza(s) (mL)

sal

1/8 cdita (1g)

1. (Nota: sigue las instrucciones del paquete de arroz si difieren de las de abajo)
2. Enjuaga el almidón del arroz en un colador con agua fría durante 30 segundos.
3. Lleva el agua a ebullición a fuego alto en una olla grande con tapa que cierre bien.
4. Añade el arroz, remuévelo solo una vez y cocina a fuego lento, tapado, durante 30-45 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
5. Retira del fuego y deja reposar, tapado, 10 minutos más. Esponja con un tenedor.

Bol de ensalada con pollo, remolacha y zanahoria

300 kcal ● 35g protein ● 13g fat ● 7g carbs ● 2g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

zanahorias, cortado en rodajas finas
1/3 mediana (20g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
1/3 lbs (149g)
vinagre de sidra de manzana
1/3 tsp (mL)
tomillo, seco
1/6 cdita, hojas (0g)
aceite
2/3 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
2 2/3 oz (76g)

Para las 2 comidas:

zanahorias, cortado en rodajas finas
2/3 mediana (41g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos
2/3 lbs (299g)
vinagre de sidra de manzana
2/3 tsp (mL)
tomillo, seco
1/3 cdita, hojas (0g)
aceite
1 1/3 cda (mL)
remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas), cortado en cubos
1/3 lbs (151g)

1. Calienta la mitad del aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos con una pizca de sal y pimienta y cocina hasta que esté bien hecho y dorado.
2. Emplata el pollo junto con los cubos de remolacha y las zanahorias en rodajas. Agrega el resto del aceite más el vinagre, tomillo y un poco más de sal y pimienta. Sirve.

Naranja

1 naranja(s) - 85 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 16g carbs ● 3g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

naranja
1 naranja (154g)

Para las 2 comidas:

naranja
2 naranja (308g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5 y día 6

Bocados de filete teriyaki

6 onza de filete - 385 kcal ● 36g protein ● 25g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

aceite

1/4 cda (mL)

salsa teriyaki

4 cucharadita (mL)

**filete de sirloin (sirloin), crudo,
cortado en cubos**

6 oz (170g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cda (mL)

salsa teriyaki

2 2/3 cucharada (mL)

**filete de sirloin (sirloin), crudo,
cortado en cubos**

3/4 lbs (340g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade los cubos de filete y cocina un par de minutos por cada lado hasta que estén casi al punto deseado.
Vierte la salsa teriyaki en la sartén y lleva a hervor suave. Cocina 1-2 minutos.
Sirve.

Verduras mixtas

3/4 taza(s) - 73 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



Translation missing:
es.for_single_meal

mezcla de verduras congeladas

3/4 taza (101g)

Para las 2 comidas:

mezcla de verduras congeladas

1 1/2 taza (203g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 7

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.

Remolachas

2 remolachas - 48 kcal ● 2g protein ● 0g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Rinde 2 remolachas

remolachas precocidas (enlatadas o refrigeradas)

2 remolacha(s) (100g)

1. Corta las remolachas en rodajas. Sazona con sal/pimienta (opcional: tambiénazona con romero o un chorrito de vinagre balsámico) y sirve.