

# Meal Plan - Dieta macro de 1000 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.strongfastr.com>

## Day 1

973 kcal ● 90g protein (37%) ● 45g fat (42%) ● 41g carbs (17%) ● 10g fiber (4%)

### Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Uvas

39 kcal



#### Tazas de bacon y huevo

1 taza(s)- 120 kcal

### Almuerzo

415 kcal, 35g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Cacahuete tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal

### Cena

325 kcal, 41g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Pollo con costra de hummus

6 oz- 234 kcal



#### Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 2

973 kcal ● 90g protein (37%) ● 45g fat (42%) ● 41g carbs (17%) ● 10g fiber (4%)

### Desayuno

235 kcal, 14g proteína, 12g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Leche

1/2 taza(s)- 75 kcal



#### Uvas

39 kcal



#### Tazas de bacon y huevo

1 taza(s)- 120 kcal

### Almuerzo

415 kcal, 35g proteína, 23g carbohidratos netos, 19g grasa



#### Yogur griego proteico

1 envase- 139 kcal



#### Cacahuete tostados

1/6 taza(s)- 153 kcal



#### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s)- 124 kcal

### Cena

325 kcal, 41g proteína, 6g carbohidratos netos, 14g grasa



#### Pollo con costra de hummus

6 oz- 234 kcal



#### Tomates asados

1 1/2 tomate(s)- 89 kcal

## Day 3

1068 kcal ● 101g protein (38%) ● 46g fat (39%) ● 48g carbs (18%) ● 14g fiber (5%)

### Desayuno

200 kcal, 22g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Batido de proteína (leche)

129 kcal

### Almuerzo

435 kcal, 36g proteína, 38g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Chuletas de cerdo con miel y chipotle

206 kcal



#### Lentejas

231 kcal

### Cena

430 kcal, 42g proteína, 3g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Pavo molido básico

6 2/3 onza- 313 kcal



#### Col rizada (collard) con ajo

119 kcal

## Day 4

1049 kcal ● 96g protein (36%) ● 45g fat (39%) ● 54g carbs (21%) ● 11g fiber (4%)

### Desayuno

200 kcal, 22g proteína, 7g carbohidratos netos, 9g grasa



#### Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



#### Batido de proteína (leche)

129 kcal

### Almuerzo

435 kcal, 36g proteína, 38g carbohidratos netos, 13g grasa



#### Chuletas de cerdo con miel y chipotle

206 kcal



#### Lentejas

231 kcal

### Cena

415 kcal, 37g proteína, 10g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Guisantes sugar snap

41 kcal



#### Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s)- 372 kcal

## Day 5

975 kcal ● 104g protein (43%) ● 45g fat (41%) ● 29g carbs (12%) ● 11g fiber (4%)

### Desayuno

205 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Tortilla con tocino

140 kcal



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

### Almuerzo

355 kcal, 55g proteína, 6g carbohidratos netos, 10g grasa



#### Brócoli

1 1/2 taza(s)- 44 kcal



#### Bacalao estilo cajún

10 onza(s)- 312 kcal

### Cena

415 kcal, 37g proteína, 10g carbohidratos netos, 23g grasa



#### Guisantes sugar snap

41 kcal



#### Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

5 1/3 onza(s)- 372 kcal

## Day 6

1006 kcal ● 91g protein (36%) ● 42g fat (37%) ● 51g carbs (20%) ● 16g fiber (6%)

### Desayuno

205 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



#### Tortilla con tocino

140 kcal



#### Durazno

1 durazno(s)- 66 kcal

### Almuerzo

360 kcal, 31g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



#### Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal



#### Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s)- 260 kcal

### Cena

440 kcal, 49g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



#### Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s)- 178 kcal



#### Tilapia cajún

8 onza(s)- 264 kcal

## Day 7

1006 kcal ● 91g protein (36%) ● 42g fat (37%) ● 51g carbs (20%) ● 16g fiber (6%)

### Desayuno

205 kcal, 11g proteína, 13g carbohidratos netos, 11g grasa



**Tortilla con tocino**  
140 kcal



**Durazno**  
1 durazno(s)- 66 kcal

### Almuerzo

360 kcal, 31g proteína, 35g carbohidratos netos, 6g grasa



**Ensalada simple con tomates y zanahorias**  
98 kcal



**Boniatos rellenos de pollo con BBQ**  
1/2 patata(s)- 260 kcal

### Cena

440 kcal, 49g proteína, 4g carbohidratos netos, 24g grasa



**Brócoli con mantequilla**  
1 1/3 taza(s)- 178 kcal



**Tilapia cajún**  
8 onza(s)- 264 kcal

---

# Lista de compras



## Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1 1/4 lbs (564g)
- pavo molido, crudo**  
6 2/3 oz (189g)
- muslos de pollo, con hueso y piel, crudos**  
2/3 lbs (303g)

## Legumbres y derivados

- hummus**  
3 cucharada (46g)
- cacahuetes tostados**  
1/3 taza (49g)
- lentejas, crudas**  
2/3 taza (128g)

## Especias y hierbas

- pimentón**  
1/6 cdita (0g)
- sal**  
3 g (3g)
- condimento chipotle**  
1/3 cdita (1g)
- mostaza marrón tipo deli**  
1 cda (15g)
- tomillo, seco**  
2/3 cdita, molido (1g)
- condimento cajún**  
1/2 oz (12g)
- pimienta negra**  
1 1/3 pizca (0g)

## Grasas y aceites

- aceite**  
1 1/2 oz (mL)
- aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)
- aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)

## Verduras y productos vegetales

- tomates**  
3 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (396g)
- col rizada (collard greens)**  
6 oz (170g)
- ajo**  
1 diente(s) (3g)

## Otro

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

## Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 lata (~540 g) (526g)
- salsa barbecue**  
2 3/4 cucharada (48g)

## Productos lácteos y huevos

- leche entera**  
2 taza(s) (mL)
- huevos**  
7 grande (350g)
- ghee**  
1 1/3 cdita (6g)
- mantequilla**  
2 2/3 cda (38g)

## Frutas y jugos

- uvas**  
1 1/3 taza (123g)
- durazno**  
3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

## Productos de cerdo

- bacon, cocido**  
5 rebanada(s) (50g)
- chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
6 2/3 oz (189g)

## Bebidas

- polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)
- agua**  
2 3/4 taza (mL)

## Dulces

- miel**  
2/3 oz (23g)

## Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo**  
10 oz (283g)

- guisantes de vaina dulce congelados**  
1 1/3 taza (192g)
  - brócoli congelado**  
4 taza (379g)
  - zanahorias**  
1/2 mediana (31g)
  - lechuga romana**  
1 corazones (500g)
  - batatas / boniatos**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)
- 

- tilapia, cruda**  
1 lbs (448g)

## Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Leche

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Uvas

39 kcal ● 0g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**uvas**  
2/3 taza (61g)

Para las 2 comidas:

**uvas**  
1 1/3 taza (123g)

1. La receta no tiene instrucciones.

### Tazas de bacon y huevo

1 taza(s) - 120 kcal ● 10g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)  
**bacon, cocido**  
1 rebanada(s) (10g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)  
**bacon, cocido**  
2 rebanada(s) (20g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Cocina el bacon en una bandeja durante unos 10 minutos hasta que esté mayormente cocido pero aún flexible. Reserva sobre papel absorbente.
3. Engrasa el molde para muffins y coloca una loncha de bacon en cada hueco, envolviéndola alrededor de los bordes. Casca un huevo en cada hueco.
4. Hornea durante 12-15 minutos hasta que los huevos estén cocidos. Retira del molde y deja enfriar ligeramente. Sirve.
5. Nota de preparación: guarda los extras en un recipiente hermético en la nevera o envuélvelos individualmente y congela. Recalienta en el microondas.

## Desayuno 2

Comer los día 3 y día 4

### Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**huevos**  
1 grande (50g)

Para las 2 comidas:

**huevos**  
2 grande (100g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelas con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

### Batido de proteína (leche)

129 kcal ● 16g protein ● 4g fat ● 6g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

**leche entera**  
1/2 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1/2 cucharada grande (1/3 taza c/u) (16g)

Para las 2 comidas:

**leche entera**  
1 taza(s) (mL)  
**polvo de proteína**  
1 cucharada grande (1/3 taza c/u) (31g)

1. Mezclar hasta que esté bien combinado.
2. Servir.

## Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

### Tortilla con tocino

140 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**aceite de oliva**  
1/2 cdita (mL)  
**huevos**  
1 grande (50g)  
**bacon, cocido, cocido y picado**  
1 rebanada(s) (10g)

Para las 3 comidas:

**aceite de oliva**  
1 1/2 cdita (mL)  
**huevos**  
3 grande (150g)  
**bacon, cocido, cocido y picado**  
3 rebanada(s) (30g)

1. Bate los huevos con un poco de sal y pimienta en un bol pequeño hasta que estén mezclados.
2. Calienta aceite en una sartén antiadherente de 15 a 20 cm (6 a 8 pulgadas) a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Inclina la sartén para cubrir el fondo.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Empuja suavemente las porciones cocidas desde los bordes hacia el centro para que los huevos crudos lleguen al fondo caliente de la sartén.
5. Continúa cocinando, inclinando la sartén y moviendo suavemente las porciones cocidas según sea necesario.
6. Tras un par de minutos, añade el tocino picado a la mitad de la tortilla.
7. Sigue cocinando hasta que no quede huevo crudo, luego dobla la tortilla por la mitad y deslízala en un plato.

### Durazno

1 durazno(s) - 66 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**durazno**

1 mediano (6,8 cm diá.) (150g)

Para las 3 comidas:

**durazno**

3 mediano (6,8 cm diá.) (450g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

## Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

---

### Yogur griego proteico

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

1. Disfruta.

---

### Cacahuetes tostados

1/6 taza(s) - 153 kcal ● 6g protein ● 12g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**cacahuetes tostados**  
2 2/3 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

**cacahuetes tostados**  
1/3 taza (49g)

1. La receta no tiene instrucciones.

---

### Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1/2 lata(s) - 124 kcal ● 9g protein ● 3g fat ● 12g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:  
**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1/2 lata (~540 g) (263g)

Para las 2 comidas:  
**sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)**  
1 lata (~540 g) (526g)

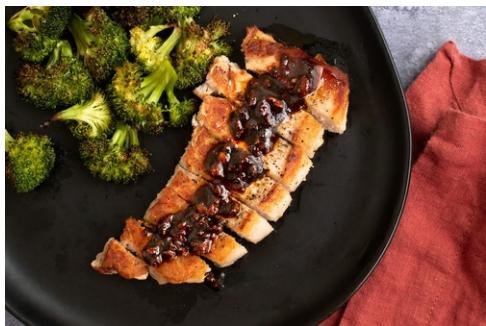
1. Preparar según las instrucciones del paquete.

## Almuerzo 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

### Chuletas de cerdo con miel y chipotle

206 kcal ● 20g protein ● 12g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:  
**ghee**  
2/3 cdita (3g)  
**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
1/4 lbs (94g)  
**miel**  
2/3 cdita (5g)  
**condimento chipotle**  
1/6 cdita (0g)  
**agua**  
1/3 cda (mL)  
**aceite**  
2/3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:  
**ghee**  
1 1/3 cdita (6g)  
**chuletas de lomo de cerdo, sin hueso, crudas**  
6 2/3 oz (189g)  
**miel**  
1 1/3 cdita (9g)  
**condimento chipotle**  
1/3 cdita (1g)  
**agua**  
2/3 cda (mL)  
**aceite**  
1 1/3 cdita (mL)

1. Seca las chuletas de cerdo y sazona con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade las chuletas y cocina hasta que estén doradas y cocidas, 4-5 minutos por lado. Transfiere a un plato y reserva.
3. Añade la miel, el sazonador chipotle y el agua a la misma sartén. Cocina, raspando los restos dorados, hasta que espese ligeramente, 1-2 minutos. Apaga el fuego y añade el ghee.
4. Corta las chuletas y cubre con la salsa de miel y chipotle. Sirve.

## Lentejas

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



Para una sola comida:

**agua**  
1 1/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/8 cdita (0g)  
**lentejas, crudas, enjuagado**  
1/3 taza (64g)

Para las 2 comidas:

**agua**  
2 2/3 taza(s) (mL)  
**sal**  
1/6 cdita (1g)  
**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.

## Almuerzo 3 ↗

Comer los día 5

### Brócoli

1 1/2 taza(s) - 44 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Rinde 1 1/2 taza(s)

**brócoli congelado**  
1 1/2 taza (137g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Bacalao estilo cajún

10 onza(s) - 312 kcal ● 51g protein ● 10g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



Rinde 10 onza(s)

**bacalao, crudo**  
10 oz (283g)  
**condimento cajún**  
3 1/3 cdita (8g)  
**aceite**  
1 2/3 cdita (mL)

1. Sazona los filetes de bacalao con el condimento cajún por todos los lados.
2. En una sartén antiadherente, añade el aceite y calienta la sartén.
3. Añade el bacalao a la sartén y cocina por cada lado 2-3 minutos hasta que esté completamente cocido y se desmenuce.
4. Deja reposar un par de minutos y sirve.

## Almuerzo 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Ensalada simple con tomates y zanahorias

98 kcal ● 4g protein ● 3g fat ● 7g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

**aderezo para ensaladas**  
3/4 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1/4 mediana (15g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1/2 corazones (250g)  
**tomates, en cubos**  
1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(62g)

Para las 2 comidas:

**aderezo para ensaladas**  
1 1/2 cda (mL)  
**zanahorias, en rodajas**  
1/2 mediana (31g)  
**lechuga romana, troceado grueso**  
1 corazones (500g)  
**tomates, en cubos**  
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.)  
(123g)

1. En un bol grande, añade la lechuga, el tomate y las zanahorias; mezcla.
2. Vierte el aderezo al servir.

### Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s) - 260 kcal ● 27g protein ● 3g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

**salsa barbecue**  
4 cucharadita (24g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
4 oz (112g)  
**batatas / boniatos, cortado por la mitad**  
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

**salsa barbecue**  
2 2/3 cucharada (48g)  
**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
1/2 lbs (224g)  
**batatas / boniatos, cortado por la mitad**  
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbrelas 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. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

## Cena 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

### Pollo con costra de hummus

6 oz - 234 kcal ● 40g protein ● 7g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
6 oz (170g)  
**hummus**  
1 1/2 cucharada (23g)  
**pimentón**  
1/8 cdita (0g)

Para las 2 comidas:

**pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda**  
3/4 lbs (340g)  
**hummus**  
3 cucharada (46g)  
**pimentón**  
1/6 cdita (0g)

1. Precalienta el horno a 450°F (230°C).
2. Seca el pollo con toallas de papel y sazona con sal y pimienta.
3. Coloca el pollo en una bandeja de horno forrada. Extiende hummus sobre la parte superior del pollo hasta cubrirlo uniformemente. Espolvorea pimentón sobre el hummus.
4. Hornea durante aproximadamente 15-20 minutos hasta que el pollo esté bien cocido y no esté rosado por dentro. Sirve.

### Tomates asados

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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.

## Cena 2 ↗

Comer los día 3

### Pavo molido básico

6 2/3 onza - 313 kcal ● 37g protein ● 18g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 2/3 onza

#### pavo molido, crudo

6 2/3 oz (189g)

#### aceite

5/6 cdita (mL)

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

### Col rizada (collard) con ajo

119 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 3g carbs ● 7g fiber



#### col rizada (collard greens)

6 oz (170g)

#### aceite

3/8 cda (mL)

#### sal

1/8 cdita (1g)

#### ajo, picado

1 diente(s) (3g)

1. Enjuaga las hojas, sécalas, quítale 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 3 ↗

Comer los día 4 y día 5

### Guisantes sugar snap

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



Para una sola comida:

**guisantes de vaina dulce  
congelados**  
2/3 taza (96g)

Para las 2 comidas:

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

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

### Muslos de pollo con piel, miel y mostaza

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



Para una sola comida:

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

Para las 2 comidas:

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

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 pergamo.
4. Asa el pollo hasta que esté cocido, de 40 a 45 minutos. Deja reposar de 4 a 6 minutos antes de servir.

## Cena 4 ↗

Comer los día 6 y día 7

### Brócoli con mantequilla

1 1/3 taza(s) - 178 kcal ● 4g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

**sal**  
2/3 pizca (0g)  
**brócoli congelado**  
1 1/3 taza (121g)  
**pimienta negra**  
2/3 pizca (0g)  
**mantequilla**  
1 1/3 cda (19g)

Para las 2 comidas:

**sal**  
1 1/3 pizca (1g)  
**brócoli congelado**  
2 2/3 taza (243g)  
**pimienta negra**  
1 1/3 pizca (0g)  
**mantequilla**  
2 2/3 cda (38g)

1. Prepara el brócoli según las instrucciones del paquete.
2. Añade la mantequilla hasta que se derrita y sazona con sal y pimienta al gusto.

### Tilapia cajún

8 onza(s) - 264 kcal ● 45g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

**condimento cajún**  
1/3 cda (2g)  
**aceite**  
1/3 cda (mL)  
**tilapia, cruda**  
1/2 lbs (224g)

Para las 2 comidas:

**condimento cajún**  
2/3 cda (5g)  
**aceite**  
2/3 cda (mL)  
**tilapia, cruda**  
16 oz (448g)

1. Precaliente el horno a 425 °F (220 °C). Engrase un molde para hornear de 9x13 pulgadas.
2. Coloque los filetes de tilapia en el fondo del molde y cubra ambos lados con el aceite y el condimento cajún.
3. Cubra el molde y hornee de 15 a 20 minutos hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.