

Meal Plan - Dieta macro de 1100 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

1134 kcal ● 93g protein (33%) ● 49g fat (39%) ● 68g carbs (24%) ● 11g fiber (4%)

Desayuno

255 kcal, 16g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



Galletas saladas

4 galleta(s) salada(s)- 68 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Almuerzo

455 kcal, 35g proteína, 26g carbohidratos netos, 21g grasa



Bocados de bistec

4 onza(s)- 282 kcal



Lentejas

174 kcal

Cena

420 kcal, 42g proteína, 9g carbohidratos netos, 22g grasa



Bacalao asado sencillo

8 oz- 297 kcal



Pimientos y cebollas salteados

125 kcal

Day 2

1096 kcal ● 97g protein (35%) ● 33g fat (27%) ● 90g carbs (33%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 16g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



Galletas saladas

4 galleta(s) salada(s)- 68 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Almuerzo

460 kcal, 34g proteína, 41g carbohidratos netos, 15g grasa



Pechuga de pollo básica

4 onza(s)- 159 kcal



Cuscús

201 kcal



Brócoli con mantequilla

3/4 taza(s)- 100 kcal

Cena

380 kcal, 47g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

6 onza(s)- 222 kcal



Lentejas

87 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal

Day 3

1096 kcal ● 97g protein (35%) ● 33g fat (27%) ● 90g carbs (33%) ● 13g fiber (5%)

Desayuno

255 kcal, 16g proteína, 34g carbohidratos netos, 6g grasa



Galletas saladas

4 galleta(s) salada(s)- 68 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Copa de requesón y fruta

1 envase- 131 kcal

Cena

380 kcal, 47g proteína, 16g carbohidratos netos, 12g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

6 onza(s)- 222 kcal



Lentejas

87 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s)- 70 kcal

Almuerzo

460 kcal, 34g proteína, 41g carbohidratos netos, 15g grasa



Pechuga de pollo básica

4 onza(s)- 159 kcal



Cuscús

201 kcal



Brócoli con mantequilla

3/4 taza(s)- 100 kcal

Day 4

1081 kcal ● 112g protein (41%) ● 35g fat (29%) ● 60g carbs (22%) ● 20g fiber (7%)

Desayuno

245 kcal, 17g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Bubble & Squeak inglés

1 tortitas- 107 kcal



Huevos cocidos

2 huevo(s)- 139 kcal

Cena

430 kcal, 62g proteína, 18g carbohidratos netos, 9g grasa



Brócoli

2 taza(s)- 58 kcal



Lentejas

87 kcal



Pechuga de pollo marinada

8 onza(s)- 283 kcal

Almuerzo

410 kcal, 33g proteína, 28g carbohidratos netos, 14g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal



Bol de pollo, brócoli y quinoa

293 kcal

Day 5

1129 kcal ● 101g protein (36%) ● 38g fat (30%) ● 76g carbs (27%) ● 19g fiber (7%)

Desayuno

245 kcal, 17g proteína, 15g carbohidratos netos, 12g grasa



Bubble & Squeak inglés
1 tortitas- 107 kcal



Huevos cocidos
2 huevo(s)- 139 kcal

Almuerzo

405 kcal, 45g proteína, 22g carbohidratos netos, 13g grasa



Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)
6 onza(s)- 224 kcal



Cuscús
100 kcal



Col rizada (collard) con ajo
80 kcal

Cena

480 kcal, 40g proteína, 39g carbohidratos netos, 14g grasa



Sopa de chili blanco con pollo
347 kcal



Totopos con guacamole
131 kcal

Day 6

1133 kcal ● 91g protein (32%) ● 47g fat (37%) ● 70g carbs (25%) ● 17g fiber (6%)

Desayuno

240 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 11g grasa



Omelet picante con tomates secos y feta
177 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal

Almuerzo

415 kcal, 34g proteína, 16g carbohidratos netos, 22g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Cena

480 kcal, 40g proteína, 39g carbohidratos netos, 14g grasa



Sopa de chili blanco con pollo
347 kcal



Totopos con guacamole
131 kcal

Day 7

1084 kcal ● 92g protein (34%) ● 42g fat (35%) ● 74g carbs (27%) ● 12g fiber (4%)

Desayuno

240 kcal, 18g proteína, 15g carbohidratos netos, 11g grasa



Omelet picante con tomates secos y feta
177 kcal



Queso cottage y miel
1/4 taza(s)- 62 kcal

Almuerzo

415 kcal, 34g proteína, 16g carbohidratos netos, 22g grasa



Yogur griego proteico
1 envase- 139 kcal



Calabacín relleno de queso de cabra y marinara
1 mitad(es) de calabacín- 96 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Cena

430 kcal, 40g proteína, 43g carbohidratos netos, 8g grasa



Ensalada mixta con tomate simple
38 kcal



Bol de camarones, brócoli y arroz
392 kcal

Grasas y aceites

- aceite de oliva
1 1/4 oz (mL)
- aceite
1 oz (mL)
- salsa para marinar
4 cucharada (mL)
- aderezo para ensaladas
3/4 cda (mL)

Productos de pescado y mariscos

- bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)
- camarón, crudo
1/3 lbs (151g)

Verduras y productos vegetales

- cebolla
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- pimiento
1 grande (164g)
- ajo
1 1/4 diente(s) (4g)
- brócoli congelado
1 1/2 lbs (666g)
- hojas de kale
1/4 manojo (43g)
- coles de Bruselas
1 taza, rallada (50g)
- patatas
2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)
- col rizada (collard greens)
4 oz (113g)
- tomates secos al sol
1 oz (28g)
- calabacín
1 grande (323g)
- tomates
2 cucharada de tomates cherry (19g)

Productos de res

- sirloin, crudo
4 oz (113g)

Productos lácteos y huevos

- mantequilla
1 3/4 cda (25g)

Legumbres y derivados

- lentejas, crudas
10 cucharada (120g)
- alubias Great Northern enlatadas
2/3 lata (~425 g) (283g)

Productos horneados

- galletas saladas multigrano
12 crackers (42g)

Frutas y jugos

- Pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)
- aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
- limón
1/4 pequeña (15g)

Otro

- Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- mezcla de quinoa saborizada
1/4 paquete (140 g) (35g)
- Filetes de pechuga de pollo, crudos
6 oz (170g)
- Guacamole, comercial
4 cucharada (62g)
- yogur griego proteico, con sabor
2 container (300g)
- mezcla de hojas verdes
3/4 taza (23g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2 1/2 lbs (1123g)

Cereales y pastas

- cuscús instantáneo, saborizado
5/6 caja (165 g) (137g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- caldo de pollo (listo para servir)
2 taza(s) (mL)
- salsa verde
2/3 taza (171g)

yogur griego sin grasa
2 cda (35g)

huevos
6 grande (300g)

queso feta
4 cucharada, desmenuzada (38g)

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)

queso de cabra
1 oz (28g)

Bebidas

agua
2 1/2 taza(s) (mL)

Especias y hierbas

sal
1/8 oz (4g)

pimienta negra
1/8 oz (1g)

limón y pimienta
3/4 cda (5g)

comino molido
2/3 cdita (1g)

ají cayena
1 pellizco (0g)

tomillo, seco
1/2 cda, molido (2g)

salsa para pasta
4 cucharada (65g)

Aperitivos

totopos (tortilla chips)
1 oz (28g)

Dulces

miel
2 cdita (14g)

Productos de frutos secos y semillas

pepitas de girasol
2 oz (57g)

Comidas, platos principales y guarniciones

mezcla de arroz saborizada
1/3 bolsa (~160 g) (53g)

Desayuno 1 [↗](#)

Comer los día 1, día 2 y día 3

Galletas saladas

4 galleta(s) salada(s) - 68 kcal ● 1g protein ● 3g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

galletas saladas multigrano
4 crackers (14g)

Para las 3 comidas:

galletas saladas multigrano
12 crackers (42g)

1. Disfruta.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

Pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(166g)

Para las 3 comidas:

Pomelo
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(498g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Copa de requesón y fruta

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



Para una sola comida:

Requesón y copa de frutas

1 container (170g)

Para las 3 comidas:

Requesón y copa de frutas

3 container (510g)

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

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 4 y día 5

Bubble & Squeak inglés

1 tortitas - 107 kcal ● 4g protein ● 2g fat ● 14g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

aceite

1/2 cdita (mL)

yogur griego sin grasa

1 cda (18g)

coles de Bruselas, rallado

1/2 taza, rallada (25g)

patatas, pelado y cortado en trozos

1 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (92g)

Para las 2 comidas:

aceite

1 cdita (mL)

yogur griego sin grasa

2 cda (35g)

coles de Bruselas, rallado

1 taza, rallada (50g)

patatas, pelado y cortado en trozos

2 pequeño (4,4-5,7 cm diá.) (184g)

1. Añade las patatas a una olla, cúbreelas con agua y hiérve 10-15 minutos hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre y machaca las patatas con un tenedor. Sazona con sal y pimienta.
2. En un bol grande, mezcla el puré de patatas y las coles de Bruselas. Sazona generosamente con sal y pimienta.
3. Forma tortitas (usa el número de tortitas indicado en los detalles de la receta).
4. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Presiona las tortitas en el aceite y deja sin mover hasta que se doren por un lado, unos 2-3 minutos. Da la vuelta y cocina el otro lado.
5. Sirve con una cucharada de yogur griego.

Huevos cocidos

2 huevo(s) - 139 kcal ● 13g protein ● 10g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)

Para las 2 comidas:

huevos
4 grande (200g)

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 cúbrelos 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.

Desayuno 3 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

Omelet picante con tomates secos y feta

177 kcal ● 11g protein ● 10g fat ● 8g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

huevos
1 grande (50g)
tomates secos al sol
1/2 oz (14g)
queso feta
2 cucharada, desmenuzada (19g)
aceite de oliva
1/4 cdita (mL)
ají cayena
1/2 pellizco (0g)
tomillo, seco
1/4 cda, molido (1g)

Para las 2 comidas:

huevos
2 grande (100g)
tomates secos al sol
1 oz (28g)
queso feta
4 cucharada, desmenuzada (38g)
aceite de oliva
1/2 cdita (mL)
ají cayena
1 pellizco (0g)
tomillo, seco
1/2 cda, molido (2g)

1. Rompa los huevos en un bol pequeño y bátalos. Mezcle el tomillo, la cayena y algo de pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén y añada la mezcla de huevo, formando una capa uniforme.
3. Espolvoree el resto de los ingredientes sobre el huevo y deje cocinar uno o dos minutos.
4. Con una espátula, doble la mitad del omelet sobre la otra mitad y continúe cocinando uno o dos minutos más hasta que esté completamente cocido. Sirva.

Queso cottage y miel

1/4 taza(s) - 62 kcal ● 7g protein ● 1g fat ● 7g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
4 cucharada (57g)
miel
1 cdita (7g)

Para las 2 comidas:

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
1/2 taza (113g)
miel
2 cdita (14g)

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

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1

Bocados de bistec

4 onza(s) - 282 kcal ● 23g protein ● 21g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 4 onza(s)

sirloin, crudo
4 oz (113g)
aceite
1/4 cda (mL)
ajo, cortado en cubos
1/2 diente(s) (2g)
mantequilla, a temperatura ambiente
1/4 cda (4g)

1. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla y el ajo hasta obtener una crema. Reserva.
2. Corta el bistec en cubos de 2–3 cm y sazona con una pizca de sal y pimienta.
3. Calienta una sartén con aceite. Cuando esté caliente, añade los cubos de bistec y cocina unos 3 minutos sin remover para que se sellen. Pasados esos minutos, remueve y continúa cocinando entre 3 y 5 minutos más hasta que el bistec esté al punto deseado.
4. Cuando el bistec esté casi listo, baja el fuego y añade la mantequilla de ajo. Deja que se derrita y remueve para cubrir bien la carne. Sirve.

Lentejas

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



agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Almuerzo 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pechuga de pollo básica

4 onza(s) - 159 kcal ● 25g protein ● 6g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
4 oz (112g)
aceite
1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1/2 lbs (224g)
aceite
1/2 cda (mL)

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.

Cuscús

201 kcal ● 7g protein ● 0g fat ● 40g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

cuscús instantáneo, saborizado

1/3 caja (165 g) (55g)

Para las 2 comidas:

cuscús instantáneo, saborizado

2/3 caja (165 g) (110g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Brócoli con mantequilla

3/4 taza(s) - 100 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 1g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

sal

3/8 pizca (0g)

brócoli congelado

3/4 taza (68g)

pimienta negra

3/8 pizca (0g)

mantequilla

3/4 cda (11g)

Para las 2 comidas:

sal

3/4 pizca (0g)

brócoli congelado

1 1/2 taza (137g)

pimienta negra

3/4 pizca (0g)

mantequilla

1 1/2 cda (21g)

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.

Almuerzo 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 5g carbs ● 5g fiber



hojas de kale, troceado

1/4 manojo (43g)

aguacates, troceado

1/4 aguacate(s) (50g)

limón, exprimido

1/4 pequeña (15g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Bol de pollo, brócoli y quinoa

293 kcal ● 31g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 4g fiber



sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
aceite de oliva
1/2 cdita (mL)
brócoli congelado
1/4 paquete (71g)
mezcla de quinoa saborizada
1/4 paquete (140 g) (35g)
pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos
4 oz (112g)

1. Prepare la quinoa y el brócoli según las instrucciones del envase.
2. Mientras tanto, caliente una sartén con aceite de oliva a fuego medio y sazone el pollo en cubos con sal y pimienta.
3. Añada el pollo a la sartén y cocine de 7 a 10 minutos hasta que esté cocido.
4. Reúna el pollo, el brócoli y la quinoa; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Almuerzo 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Filetes básicos de pechuga de pollo (tenderloins)

6 onza(s) - 224 kcal ● 38g protein ● 8g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite
1 1/2 cdita (mL)
Filetes de pechuga de pollo, crudos
6 oz (170g)

1. Sazona los filetes con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Estufa:
Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio y cocina los filetes 3-4 minutos por lado hasta que estén dorados y bien cocidos. Horno:
Precalienta el horno a 400°F (200°C), coloca los filetes en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).

Cuscús

100 kcal ● 4g protein ● 0g fat ● 20g carbs ● 1g fiber



cuscús instantáneo, saborizado
1/6 caja (165 g) (27g)

1. Siga las instrucciones del paquete.

Col rizada (collard) con ajo

80 kcal ● 4g protein ● 4g fat ● 2g carbs ● 5g fiber



col rizada (collard greens)
4 oz (113g)
aceite
1/4 cda (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
ajo, picado
3/4 diente(s) (2g)

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.

Almuerzo 5 [↗](#)

Comer los día 6 y día 7

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.

Calabacín relleno de queso de cabra y marinara

1 mitad(es) de calabacín - 96 kcal ● 5g protein ● 5g fat ● 5g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

salsa para pasta
2 cucharada (33g)
queso de cabra
1/2 oz (14g)
calabacín
1/2 grande (162g)

Para las 2 comidas:

salsa para pasta
4 cucharada (65g)
queso de cabra
1 oz (28g)
calabacín
1 grande (323g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Corta un calabacín por la mitad desde el tallo hasta la base.
3. Con una cuchara, raspa aproximadamente el 15% del interior, lo suficiente para crear una cavidad poco profunda a lo largo del calabacín. Desecha lo raspado.
4. Rellena la cavidad con salsa de tomate y cubre con el queso de cabra.
5. Coloca en una bandeja de horno y cocina durante unos 15-20 minutos. Sirve.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Cena 1 [↗](#)

Comer los día 1

Bacalao asado sencillo

8 oz - 297 kcal ● 40g protein ● 15g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 oz

aceite de oliva
1 cucharada (mL)
bacalao, crudo
1/2 lbs (227g)

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
2. Rocía aceite de oliva por ambos lados de los filetes de bacalao.
3. Sazona ambos lados de los filetes con sal, pimienta y cualquier otro condimento que prefieras.
4. Coloca los filetes de bacalao en una bandeja para hornear forrada o engrasada y ásalos en el horno durante unos 10-12 minutos, o hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción exacto puede variar según el grosor de los filetes. Sirve.

Pimientos y cebollas salteados

125 kcal ● 2g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 4g fiber



aceite
1/2 cda (mL)
cebolla, cortado en rodajas
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
pimiento, cortado en tiras
1 grande (164g)

1. Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Añade los pimientos y la cebolla y saltea hasta que las verduras estén tiernas, unos 15-20 minutos.
\r\nSazona con un poco de sal y pimienta y sirve.
-

Cena 2 [↗](#)

Comer los día 2 y día 3

Pechuga de pollo con limón y pimienta

6 onza(s) - 222 kcal ● 38g protein ● 7g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
6 oz (168g)
aceite de oliva
1/6 cda (mL)
limón y pimienta
3/8 cda (3g)

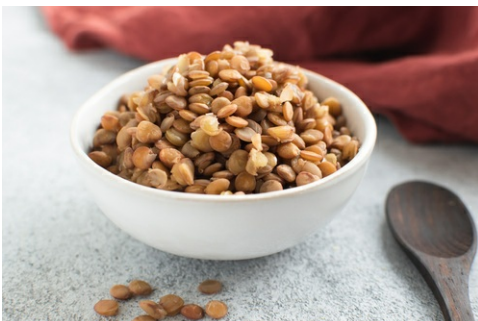
Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3/4 lbs (336g)
aceite de oliva
3/8 cda (mL)
limón y pimienta
3/4 cda (5g)

1. Primero, frota el pollo con aceite de oliva y condimento de limón y pimienta. Si vas a cocinar en la estufa, reserva algo de aceite para la sartén.
2. EN ESTUFA
3. Calienta el resto del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio, coloca las pechugas de pollo y cocina hasta que los bordes estén opacos, alrededor de 10 minutos.
4. Da la vuelta al pollo, tapa la sartén, baja el fuego y cocina otros 10 minutos.
5. AL HORNO
6. Precalienta el horno a 400 °F (200 °C).
7. Coloca el pollo en una bandeja para asar (recomendado) o en una bandeja de horno.
8. Hornea durante 10 minutos, da la vuelta y hornea 15 minutos más (o hasta que la temperatura interna alcance 165 °F / 74 °C).
9. AL GRATÉN/ASADO
10. Coloca la rejilla del horno de forma que esté a 3-4 pulgadas (7-10 cm) del elemento calefactor.
11. Activa el grill (broil) y precalienta a máxima potencia.
12. Grilla el pollo 3-8 minutos por cada lado. El tiempo real variará según el grosor de las pechugas y la proximidad al elemento calefactor.

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

Para las 2 comidas:

agua
1 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 taza(s) - 70 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
1/2 pizca (0g)
sal
1/2 pizca (0g)
brócoli congelado
1 taza (91g)
aceite de oliva
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 pizca (0g)
sal
1 pizca (0g)
brócoli congelado
2 taza (182g)
aceite de oliva
2 cdita (mL)

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

Cena 3 [↗](#)

Comer los día 4

Brócoli

2 taza(s) - 58 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 5g fiber



Rinde 2 taza(s)

brócoli congelado
2 taza (182g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Lentejas

87 kcal ● 6g protein ● 0g fat ● 13g carbs ● 3g fiber



agua
1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (0g)
lentejas, crudas, enjuagado
2 cucharada (24g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Pechuga de pollo marinada

8 onza(s) - 283 kcal ● 50g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

salsa para marinar

4 cucharada (mL)

1. Coloca el pollo en una bolsa tipo zip con la marinada y muévelo para que el pollo quede completamente cubierto.
 2. Refrigerera y marina al menos 1 hora, preferiblemente toda la noche.
 3. HORNEADO
 4. Precalienta el horno a 400°F (200°C).
 5. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y hornea durante 10 minutos en el horno precalentado.
 6. Tras los 10 minutos, gira el pollo y hornea hasta que no esté rosado en el centro y los jugos salgan claros, unos 15 minutos más.
 7. GRILL/ASADO EN LA FUNCION BROIL
 8. Precalienta el horno en función broil/grill.
 9. Retira el pollo de la bolsa, desechando el exceso de marinada, y asa/gratina hasta que no esté rosado por dentro, normalmente 4-8 minutos por lado.
-

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Sopa de chili blanco con pollo

347 kcal ● 38g protein ● 6g fat ● 30g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

caldo de pollo (listo para servir)

1 taza(s) (mL)

comino molido

1/3 cdita (1g)

salsa verde

1/3 taza (85g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

4 oz (113g)

alubias Great Northern enlatadas, escurrido

1/3 lata (~425 g) (142g)

Para las 2 comidas:

caldo de pollo (listo para servir)

2 taza(s) (mL)

comino molido

2/3 cdita (1g)

salsa verde

2/3 taza (171g)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (227g)

alubias Great Northern enlatadas, escurrido

2/3 lata (~425 g) (283g)

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. En una olla nueva, agregue el caldo, el pollo, los frijoles, la salsa y el comino a fuego medio-alto y mezcle.
4. Cocine durante unos 5 minutos. Sirva.
5. *Método en olla de cocción lenta: Añada todos los ingredientes (incluido el pollo crudo) a la olla de cocción lenta. Cocine a temperatura baja 6-8 horas, o alta 3-4 horas. Cuando esté listo, desmenuce el pollo con dos tenedores y sirva.

Totopos con guacamole

131 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 10g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

totopos (tortilla chips)

1/2 oz (14g)

Guacamole, comercial

2 cucharada (31g)

Para las 2 comidas:

totopos (tortilla chips)

1 oz (28g)

Guacamole, comercial

4 cucharada (62g)

1. Sirve el guacamole con totopos.

Cena 5 [↗](#)

Comer los día 7

Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 3g carbs ● 1g fiber



mezcla de hojas verdes

3/4 taza (23g)

tomates

2 cucharada de tomates cherry (19g)

aderezo para ensaladas

3/4 cda (mL)

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

Bol de camarones, brócoli y arroz

392 kcal ● 39g protein ● 6g fat ● 41g carbs ● 5g fiber



aceite de oliva

1/3 cda (mL)

mezcla de arroz saborizada

1/3 bolsa (~160 g) (53g)

brócoli congelado

1/3 paquete (95g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

camarón, crudo, pelado y desvenado

1/3 lbs (151g)

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.