

# 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.strongfastr.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 quesón y fruta**  
1 envase- 131 kcal

### Cena

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



**Bacalao asado sencillo**  
8 oz- 297 kcal



**Pimientos y cebollas salteados**  
125 kcal

### Almuerzo

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



**Bocados de bistec**  
4 onza(s)- 282 kcal



**Lentejas**  
174 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 quesón 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

### 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 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

### 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

### 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

## 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

---

# Lista de compras



## 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 quesón 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, cúbrelas con agua y hierva 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.\r\nEstufa:  
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, 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 desprendan 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 días 6 y 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:

**pepititas de girasol**  
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

**pepititas 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. Refrigerá 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, desechar 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, desechar 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, desmenúce 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.