

Meal Plan - Dieta macro de 1200 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

1191 kcal ● 103g protein (35%) ● 40g fat (30%) ● 90g carbs (30%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

275 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Almuerzo

435 kcal, 39g proteína, 45g carbohidratos netos, 8g grasa



Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s)- 247 kcal



Queso cottage y miel

3/4 taza(s)- 187 kcal

Cena

480 kcal, 53g proteína, 29g carbohidratos netos, 13g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal



Bol de cerdo, brócoli y batata

443 kcal

Day 2

1182 kcal ● 101g protein (34%) ● 48g fat (37%) ● 63g carbs (21%) ● 24g fiber (8%)

Desayuno

275 kcal, 11g proteína, 16g carbohidratos netos, 18g grasa



Nueces

1/8 taza(s)- 87 kcal



Huevos cocidos

1 huevo(s)- 69 kcal



Barrita de granola pequeña

1 barra(s)- 119 kcal

Almuerzo

405 kcal, 19g proteína, 42g carbohidratos netos, 11g grasa



Ensalada mixta con tomate simple

38 kcal



Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal

Cena

500 kcal, 72g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s)- 395 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Day 3

1162 kcal ● 119g protein (41%) ● 40g fat (31%) ● 67g carbs (23%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

260 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

Almuerzo

400 kcal, 31g proteína, 44g carbohidratos netos, 8g grasa



Puré de batata

183 kcal



Pollo teriyaki

4 onza(s)- 190 kcal



Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal

Cena

500 kcal, 72g proteína, 5g carbohidratos netos, 19g grasa



Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s)- 395 kcal



Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s)- 105 kcal

Day 4

1173 kcal ● 122g protein (42%) ● 38g fat (29%) ● 68g carbs (23%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

260 kcal, 16g proteína, 18g carbohidratos netos, 12g grasa



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal



Huevos revueltos con kale, tomates y romero

203 kcal

Almuerzo

400 kcal, 31g proteína, 44g carbohidratos netos, 8g grasa



Puré de batata

183 kcal



Pollo teriyaki

4 onza(s)- 190 kcal



Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s)- 28 kcal

Cena

510 kcal, 75g proteína, 6g carbohidratos netos, 17g grasa



Brócoli

3 taza(s)- 87 kcal



Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s)- 423 kcal

Day 5

1206 kcal ● 99g protein (33%) ● 42g fat (31%) ● 91g carbs (30%) ● 18g fiber (6%)

Desayuno

270 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Uvas

73 kcal



Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s)- 198 kcal

Almuerzo

445 kcal, 30g proteína, 36g carbohidratos netos, 17g grasa



Sándwich mediterráneo de pavo

1 sándwich(es)- 337 kcal



Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s)- 109 kcal

Cena

490 kcal, 55g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



Puré de batata

183 kcal



Souvlaki de cerdo y tzatziki

2 brocheta(s)- 307 kcal

Day 6

1165 kcal ● 98g protein (33%) ● 32g fat (25%) ● 105g carbs (36%) ● 16g fiber (5%)

Desayuno

270 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Uvas

73 kcal



Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s)- 198 kcal

Almuerzo

405 kcal, 29g proteína, 50g carbohidratos netos, 8g grasa



Wrap de pollo Buffalo (deli)

1 wrap(s)- 345 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Cena

490 kcal, 55g proteína, 42g carbohidratos netos, 9g grasa



Puré de batata

183 kcal



Souvlaki de cerdo y tzatziki

2 brocheta(s)- 307 kcal

Day 7

1165 kcal ● 96g protein (33%) ● 50g fat (39%) ● 70g carbs (24%) ● 12g fiber (4%)

Desayuno

270 kcal, 14g proteína, 13g carbohidratos netos, 16g grasa



Uvas

73 kcal



Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s)- 198 kcal

Almuerzo

405 kcal, 29g proteína, 50g carbohidratos netos, 8g grasa



Wrap de pollo Buffalo (deli)

1 wrap(s)- 345 kcal



Pomelo

1/2 pomelo- 59 kcal

Cena

490 kcal, 54g proteína, 7g carbohidratos netos, 26g grasa



Brócoli

1 taza(s)- 29 kcal



Pollo al estilo ranch

8 onza(s)- 461 kcal

Lista de compras



Otro

- mezcla de hojas verdes
1 3/4 taza (53g)
- Salsa teriyaki
6 cucharada (mL)
- tzatziki
1/2 taza(s) (112g)
- Brocheta(s)
4 pincho(s) (4g)
- mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)
- mezcla para aderezo ranch
1/4 sobre (28 g) (7g)

Verduras y productos vegetales

- tomates
2 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (271g)
- brócoli congelado
26 oz (732g)
- batatas / boniatos
4 2/3 batata, 12,5 cm de largo (980g)
- mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g) (142g)
- hojas de kale
3 taza, picada (120g)
- pepino
1/4 pepino (21 cm) (75g)
- cebolla
4 rodajas finas (36g)

Grasas y aceites

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

Especias y hierbas

- pimentón
1/6 cdita (0g)
- sal
1/8 oz (2g)
- pimienta negra
1/2 g (1g)

Productos de cerdo

- solomillo de cerdo, crudo
1 1/2 lbs (680g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)
- salsa pesto
3 cda (48g)
- salsa Frank's Red Hot
2 cdita (mL)

Productos lácteos y huevos

- queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3/4 taza (170g)
- huevos
12 grande (600g)
- queso feta
2 cda (19g)
- yogur griego sin grasa
2 cda (35g)

Dulces

- miel
3 cdita (21g)

Productos de frutos secos y semillas

- nueces
4 cucharada, sin cáscara (25g)
- mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

Aperitivos

- barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

Legumbres y derivados

- garbanzos, en conserva
1/2 lata(s) (224g)

Productos avícolas

- pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
3 lbs (1344g)

- limón y pimienta**
1 1/3 cda (9g)
- vinagre balsámico**
2 cdita (mL)
- romero, seco**
1/2 cdita (1g)
- eneldo seco**
1/2 cdita (1g)

Frutas y jugos

- Pomelo**
2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (664g)
- uvas**
3 3/4 taza (345g)

Bebidas

- agua**
6 cda (mL)

Productos horneados

- pan**
2 rebanada(s) (64g)
- tortillas de harina**
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)

Salchichas y fiambres

- fiambres de pavo**
3 oz (85g)
 - fiambres de pollo**
1/2 lbs (227g)
-

Desayuno 1 ↗

Comer los día 1 y día 2

Nueces

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



Para una sola comida:

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

Para las 2 comidas:

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

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 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.

Barrita de granola pequeña

1 barra(s) - 119 kcal ● 3g protein ● 5g fat ● 15g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:
barrita pequeña de granola
1 barra (25g)

Para las 2 comidas:
barrita pequeña de granola
2 barra (50g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 2 ↗

Comer los día 3 y día 4

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 2 comidas:
Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

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)

Huevos revueltos con kale, tomates y romero

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



Para una sola comida:

aceite
1/2 cdita (mL)
agua
3 cda (mL)
vinagre balsámico
1 cdita (mL)
romero, seco
1/4 cdita (0g)
tomates
1/2 taza, picada (90g)
huevos
2 grande (100g)
hojas de kale
1 taza, picada (40g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
agua
6 cda (mL)
vinagre balsámico
2 cdita (mL)
romero, seco
1/2 cdita (1g)
tomates
1 taza, picada (180g)
huevos
4 grande (200g)
hojas de kale
2 taza, picada (80g)

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

Desayuno 3 ↗

Comer los día 5, día 6 y día 7

Uvas

73 kcal ● 1g protein ● 1g fat ● 12g carbs ● 5g fiber



Para una sola comida:

uvas
1 1/4 taza (115g)

Para las 3 comidas:

uvas
3 3/4 taza (345g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Huevos revueltos con pesto

2 huevo(s) - 198 kcal ● 13g protein ● 15g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

huevos
2 grande (100g)
salsa pesto
1 cda (16g)

Para las 3 comidas:

huevos
6 grande (300g)
salsa pesto
3 cda (48g)

1. En un bol pequeño, bate los huevos y el pesto hasta que estén bien mezclados.
2. Cocina en una sartén a fuego medio, removiendo hasta que los huevos estén completamente cocidos.
Sirve.

Almuerzo 1 ↗

Comer los día 1

Sopa enlatada con trozos (no cremosa)

1 lata(s) - 247 kcal ● 18g protein ● 7g fat ● 23g carbs ● 5g fiber



Rinde 1 lata(s)

sopa enlatada Chunky (variedades no cremosas)
1 lata (~540 g) (526g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Queso cottage y miel

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



Rinde 3/4 taza(s)

queso cottage bajo en grasa (1% grasa láctea)
3/4 taza (170g)
miel
3 cdita (21g)

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

Almuerzo 2 ↗

Comer los día 2

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.

Salteado teriyaki de garbanzos

369 kcal ● 18g protein ● 9g fat ● 39g carbs ● 16g fiber



mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

aceite

1/4 cda (mL)

Salsa teriyaki

2 cucharada (mL)

garbanzos, en conserva, escurrido y
enjuagado

1/2 lata(s) (224g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade los garbanzos y remueve ocasionalmente, cocinando durante unos 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
2. Añade las verduras congeladas con un chorrito de agua y cocina durante unos 6-8 minutos hasta que las verduras estén blandas y calientes.
3. Incorpora la salsa teriyaki y cocina hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Almuerzo 3 ↗

Comer los día 3 y día 4

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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

Pollo teriyaki

4 onza(s) - 190 kcal ● 27g protein ● 6g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

aceite

1/4 cda (mL)

Salsa teriyaki

2 cucharada (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos

4 oz (112g)

Para las 2 comidas:

aceite

1/2 cda (mL)

Salsa teriyaki

4 cucharada (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda, cortado en cubos

1/2 lbs (224g)

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el pollo cortado en cubos y remueve ocasionalmente hasta que esté completamente cocido, aproximadamente 8-10 minutos.
2. Vierte la salsa teriyaki y remueve hasta que esté caliente, 1-2 minutos. Servir.

Ensalada sencilla de col rizada

1/2 taza(s) - 28 kcal ● 1g protein ● 2g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

hojas de kale
1/2 taza, picada (20g)
aderezo para ensaladas
1/2 cda (mL)

Para las 2 comidas:

hojas de kale
1 taza, picada (40g)
aderezo para ensaladas
1 cda (mL)

1. Mezcla la col rizada con el aderezo de tu elección y sirve.

Almuerzo 4 ↗

Comer los día 5

Sándwich mediterráneo de pavo

1 sándwich(es) - 337 kcal ● 26g protein ● 8g fat ● 33g carbs ● 6g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

pan
2 rebanada(s) (64g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
fiambres de pavo
3 oz (85g)
queso feta
2 cda (19g)
tomates, cortado en rodajas
2 rebanada(s), gruesa/grande (1,25 cm de grosor) (54g)
pepino, cortado en rodajas
1/4 pepino (21 cm) (75g)
cebolla, cortado en rodajas
4 rodajas finas (36g)

1. Monta el sándwich colocando todos los ingredientes dentro del pan. Sirve.

Mezcla de frutos secos

1/8 taza(s) - 109 kcal ● 3g protein ● 9g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

mezcla de frutos secos
2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Almuerzo 5 ↗

Comer los día 6 y día 7

Wrap de pollo Buffalo (deli)

1 wrap(s) - 345 kcal ● 28g protein ● 8g fat ● 38g carbs ● 3g fiber



Para una sola comida:

tortillas de harina
1 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (72g)
fiambres de pollo
4 oz (113g)
yogur griego sin grasa
1 cda (18g)
mezcla para coleslaw
4 cucharada (23g)
salsa Frank's Red Hot
1 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 25 cm diá.) (144g)
fiambres de pollo
1/2 lbs (227g)
yogur griego sin grasa
2 cda (35g)
mezcla para coleslaw
1/2 taza (45g)
salsa Frank's Red Hot
2 cdita (mL)

1. Mezcla yogur griego y la salsa Frank's RedHot en un tazón pequeño. Reserva.
2. Coloca pollo y mezcla de coleslaw sobre la tortilla y luego rocía la mezcla de yogur por encima.
3. Enrolla y sirve.

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 2 comidas:

Pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.)
(332g)

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)

Cena 1 ↗

Comer los día 1

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 cerdo, brócoli y batata

443 kcal ● 53g protein ● 11g fat ● 26g carbs ● 7g fiber



pimentón

1/6 cdita (0g)

brócoli congelado

1/3 paquete (95g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/6 cdita, molido (0g)

aceite de oliva

1 1/3 cdita (mL)

batatas / boniatos, cortado en cubos del tamaño de un bocado

2/3 batata, 12,5 cm de largo (140g)

solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1/2 lbs (227g)

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C)
2. En un bol pequeño añada la sal, la pimienta, el pimentón y la mitad del aceite de oliva. Mezcle hasta integrar.
3. Use la mezcla para cubrir las batatas.
4. Extienda las batatas en una bandeja de horno en una capa uniforme. Hornee durante 20 minutos.
5. Mientras tanto, caliente el aceite de oliva restante en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el cerdo. Cocine de 6 a 10 minutos o hasta que esté hecho, removiendo con frecuencia. Reserve.
6. Prepare el brócoli según las indicaciones del envase.
7. Una vez que todos los ingredientes estén listos, reúna el cerdo, el brócoli y las batatas; mezcle (o manténgalos por separado, como prefiera). Sirva.

Cena 2 ↗

Comer los día 2 y día 3

Pechuga de pollo con limón y pimienta

10 2/3 onza(s) - 395 kcal ● 68g protein ● 13g fat ● 2g carbs ● 1g fiber



Para una sola comida:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
2/3 lbs (299g)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
limón y pimienta
2/3 cda (5g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda
1 1/3 lbs (597g)
aceite de oliva
2/3 cda (mL)
limón y pimienta
1 1/3 cda (9g)

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.

Brócoli rociado con aceite de oliva

1 1/2 taza(s) - 105 kcal ● 4g protein ● 7g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



Para una sola comida:

pimienta negra
3/4 pizca (0g)
sal
3/4 pizca (0g)
brócoli congelado
1 1/2 taza (137g)
aceite de oliva
1 1/2 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1 1/2 pizca (0g)
sal
1 1/2 pizca (1g)
brócoli congelado
3 taza (273g)
aceite de oliva
3 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

3 taza(s) - 87 kcal ● 8g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 8g fiber



Rinde 3 taza(s)

brócoli congelado

3 taza (273g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pechuga de pollo básica

10 2/3 onza(s) - 423 kcal ● 67g protein ● 17g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 10 2/3 onza(s)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

2/3 lbs (299g)

aceite

2/3 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.

Cena 4 ↗

Comer los día 5 y día 6

Puré de batata

183 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

batatas / boniatos

1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

Para las 2 comidas:

batatas / boniatos

2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

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

Souvlaki de cerdo y tzatziki

2 brocheta(s) - 307 kcal ● 52g protein ● 8g fat ● 6g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

eneldo seco

1/4 cdita (0g)

tzatziki

1/4 taza(s) (56g)

aceite

1/2 gramo (mL)

Brocheta(s)

2 pincho(s) (2g)

solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

eneldo seco

1/2 cdita (1g)

tzatziki

1/2 taza(s) (112g)

aceite

1 gramo (mL)

Brocheta(s)

4 pincho(s) (4g)

solomillo de cerdo, crudo, cortado en cubos del tamaño de un bocado

1 lbs (454g)

1. Sazona el cerdo en cubos con eneldo y sal/pimienta al gusto. Ensarta el cerdo de manera uniforme en las brochetas.
2. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto y añade el aceite. Cocina las brochetas 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén hechas.
3. Sirve las brochetas con tzatziki.

Cena 5 ↗

Comer los día 7

Brócoli

1 taza(s) - 29 kcal ● 3g protein ● 0g fat ● 2g carbs ● 3g fiber



Rinde 1 taza(s)

brócoli congelado

1 taza (91g)

1. Preparar según las instrucciones del paquete.

Pollo al estilo ranch

8 onza(s) - 461 kcal ● 51g protein ● 26g fat ● 5g carbs ● 0g fiber



Rinde 8 onza(s)

aderezo ranch

2 cda (mL)

pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cruda

1/2 lbs (224g)

aceite

1/2 cda (mL)

mezcla para aderezo ranch

1/4 sobre (28 g) (7g)

1. Precalienta el horno a 350 °F (180 °C).
2. Unta aceite de manera uniforme sobre todo el pollo.
3. Espolvorea el polvo de mezcla ranch por todos los lados del pollo y presiona hasta que quede bien cubierto.
4. Coloca el pollo en una fuente para horno y cocina durante 35-40 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
5. Sirve con una guarnición de aderezo ranch.